

Protezione solare

Non importa che si tratti di una giornata in spiaggia, dei lavori in giardino o di un pomeriggio al parco giochi: la tua pelle e quella dei tuoi bambini meritano di essere protette a dovere dai danni provocati dai raggi UV. Qui trovi una breve panoramica di tutte le precauzioni che puoi adottare per evitare inutili danni alla salute e goderti a pieno i benefici del sole.

Protezione a 360°

Per contrastare efficacemente gli effetti nocivi del sole non puoi limitarti ad utilizzare una crema solare. Anche abiti, ombrelloni e teli parasole possono innalzare le tue difese. Riassumendo:

- ✓ usare creme resistenti all'acqua e con un fattore di protezione solare adeguato (almeno SPF 20)
- ✓ spalmare la crema con accuratezza e più volte durante il giorno
- ✓ indossare capi lunghi, scuri e di poliestere, o abiti anti-UV
- ✓ preferire copricapi con visiera e protezione per il collo
- ✓ indossare occhiali da sole con protezione UV

Tipologia di protezione	SPF/UPF	Osservazioni
T-shirt leggere bianche Abiti di cotone leggero	UPF: 10	<ul style="list-style-type: none"> • comodi e adatti ad alte temperature, proteggono poco dai raggi più intensi
Abiti di cotone scuro, con una trama fitta	UPF: 20	<ul style="list-style-type: none"> • comodi • il grado di protezione dipende dal tipo di trama
Tessuti in poliestere	UPF: 30	<ul style="list-style-type: none"> • non traspiranti • a volte poco piacevoli per via del sudore causato dai tessuti sintetici
Abiti anti-UV	UPF: da 40 a 80	<ul style="list-style-type: none"> • in generale: sono leggeri e traspiranti, asciugano in fretta • buona protezione solare
Creme e spray solari	SPF: da 6 a 50+	<ul style="list-style-type: none"> • fattore di protezione solare da scegliere in base al fototipo • SPF 20+ consigliato per i bambini
Alberi	UPF: da 5 a 15	<ul style="list-style-type: none"> • UPF che varia a seconda della fronda • temperature gradevoli
Ombrelloni e parasole	UPF: 40+	<ul style="list-style-type: none"> • varia a seconda del tipo di materiale e del colore • rispettare le istruzioni fornite dal produttore
Tende da spiaggia	UPF: 50+	<ul style="list-style-type: none"> • varia a seconda del tipo di materiale e del colore • rispettare le istruzioni fornite dal produttore

Consiglio: Un'alimentazione ricca di micronutrienti (vitamine, minerali, oligoelementi) può aiutarti a sviluppare un naturale meccanismo di autoprotezione contro i danni dei raggi UV. Aggiungi alla tua dieta frutta e verdura, come ad esempio:

- ✓ carote, pomodori
- ✓ albicocche e agrumi
- ✓ spinaci
- ✓ noci
- ✓ prodotti con farine integrali
- ✓ derivati del latte

Protezione solare per neonati e bambini

La pelle di neonati e bambini è particolarmente sensibile e delicata. I rischi di un'errata esposizione solare possono compromettere per sempre la loro salute. Qui trovi una breve checklist con tutte le misure preventive da adottare:

Neonati:

- ✓ **Importante:** evitare i raggi diretti del sole durante il primo anno di vita
- ✓ Abiti:
 - tutina di cotone leggero e una camicetta sottile
 - scarpe chiuse o calzini
 - copricapo con visiera e protezione per il collo
- ✓ Fissare sul passeggino o la carrozzina un ombrellino o un telo parasole

Bambini piccoli:

- ✓ Non esporsi al sole nelle ore più calde (dalle 11 alle 15)
- ✓ I bambini sotto i sei anni dovrebbero evitare i raggi diretti del sole
- ✓ Abiti
 - magliette o camicette a maniche lunghe e traspiranti
 - calzoncini leggeri ma lunghi
 - scarpine chiuse o sandali con le calze
 - cappellino con visiera e protezione per il collo
- ✓ Gli abiti anti-UV offrono un alto livello di protezione per i bambini
- ✓ Utilizza creme che non contengono alcol e filtri UV chimici. SPF minimo: 30
- ❗ Spalma la crema in abbondanza e copri tutte le zone del corpo, non dimenticando di applicarla anche sotto i vestiti e quando il tuo bambino si trova all'ombra.

Doposole

La cura della tua pelle, e del tuo corpo, continua anche dopo l'esposizione solare. Di seguito trovi qualche consiglio per alleviare i sintomi della cute irritata:

- ✓ Pulisci e asciuga con cura pelle e capelli
- ✓ Utilizza prodotti doposole con un'alta percentuale di acqua
- ✓ Alcuni prodotti di uso comune, come lo yogurt bianco, possono rinfrescare la pelle e alleviare le scottature leggere

Scottature e insolazioni – Come intervenire prontamente

Se hai trascorso troppo tempo al sole e ti rendi conto che la tua pelle brucia ed è arrossata, o inizi a percepire i primi sintomi di un'insolazione, devi correre immediatamente ai ripari. In questi casi, i seguenti accorgimenti possono esserti d'aiuto:

Scottatura	Insolazione
<p>Sintomi:</p> <ul style="list-style-type: none">• la pelle è rossa e brucia• nei casi peggiori, formazione di bolle	<p>Sintomi:</p> <ul style="list-style-type: none">• mal di testa, dolori al collo, nausea e vomito
<p>Rimedi:</p> <ul style="list-style-type: none">• rinfrescare la pelle con impacchi refrigeranti• utilizzare lozioni o gel con aloe vera o camomilla• rimedi casalinghi: impacchi con yogurt fresco di frigorifero (solo se la pelle non presenta bolle)❗ In caso di bolle rivolgiti al medico• per almeno una settimana dopo la scottatura, rimanere all'ombra• indossare abiti traspiranti	<p>Rimedi:</p> <ul style="list-style-type: none">• spostarsi immediatamente all'ombra• sollevare le gambe• fare degli impacchi rinfrescanti sul collo• bere molto• tenere sotto controllo il decorso della malattia❗ Se questi sintomi dovessero acutizzarsi, rivolgiti immediatamente a un medico!

Trovi ulteriori approfondimenti nella nostra ["Guida alla protezione solare"](#).