
12 regole per una tintarella sicura

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Gli esperti dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma ricordano le semplici norme da seguire per abbronzarsi senza timori

Il caldo estivo è finalmente arrivato, accompagnato dalla voglia di rinfrescarsi con una bella nuotata al mare o di rilassarsi in montagna. Ma come esporsi al sole senza rischi per la salute? Gli esperti dell'**Ospedale pediatrico di Roma Bambino Gesù** dettano le regole per un'abbronzatura sicura per i piccoli, valida naturalmente anche per i più grandi.

Per ottenere la "tintarella" evitando gli effetti nocivi del sole è dunque consigliabile attenersi alle seguenti norme:

- le persone con capelli rossi devono rinunciare all'abbronzatura
- evitare l'esposizione tra le ore 11:30 e 15:30 quando la concentrazione dei raggi UV è maggiore
- evitare le posizioni immobili e quindi non far dormire mai il bambino sotto il sole
- evitare i cosiddetti preparati "casalinghi" che stimolano l'abbronzatura
- non considerare l'ombrellone o il bagno in acqua come una protezione efficace
- non utilizzare prodotti potenzialmente fotosensibilizzanti come farmaci, cosmetici, profumi (prometazina, tintura di bergamotto, profumi ed essenze varie)
- aumentare progressivamente la durata dell'esposizione (di 15-30 minuti al giorno)

-
- partire all'inizio con fattori di protezione elevati per diminuire solo quando si è sviluppata una abbronzatura sufficiente

 - applicare ripetutamente le creme protettive (ogni 2 ore circa e dopo ogni bagno)

 - scegliere un prodotto ben tollerato e cosmeticamente accettabile onde evitare il rifiuto da parte del bambino

 - la protezione in età pediatrica è indispensabile anche per la prevenzione dei tumori della pelle in età adulta

 - consultare il dermatologo per consigli specifici nel caso di patologie cutanee o sistemiche associate a fotosensibilità.