

La pelle dei bambini ha bisogno di una protezione speciale dal sole

Nei bambini, i meccanismi naturali di protezione della pelle non sono ancora completamente sviluppati. Questo vale soprattutto per i neonati e i bambini più piccoli. Il rischio di danni a lungo termine è quindi particolarmente elevato. È quindi tanto più importante proteggere soprattutto i nostri figli! I consigli più importanti sono:



Non esponga mai i neonati alla luce diretta del sole. Cerchi di restare all'ombra con i bambini, se possibile. In ogni caso, eviti il sole tra le 11 e le 15, perché il 60% di tutte le radiazioni UV colpisce la nostra pelle in questo intervallo orario.



Si assicuri che il bambino indossi vestiti lunghi, se possibile, e un cappello con protezione per il collo.



Occorre notare che l'intensità della radiazione solare aumenta se riflessa, ad esempio sull'acqua o sulla neve. Anche gli indumenti a maglia stretta possono proteggere in acqua, ma la protezione si riduce notevolmente non appena gli indumenti si bagnano.



Presti attenzione all'indice UV. Un alto indice UV indica una luce solare intensa, rendendo necessaria una protezione più forte.



Utilizzi creme solari con un fattore di protezione solare (SPF) di almeno 30 e presti attenzione all'etichetta UVA. Utilizzi una protezione solare appositamente formulata per la pelle altamente sensibile dei bambini.



Utilizzi sempre una quantità di protezione solare adeguata e la applichi in modo uniforme. In questo modo l'azione sarà completa. Applichi una protezione solare sufficiente su tutte le aree scoperte, in particolare su orecchie, naso, mani e piedi.



Applichi regolarmente la crema al suo bambino, poiché lo strato protettivo può consumarsi rimanendo in acqua, asciugandosi o giocando nella sabbia e nella polvere.



La ripetuta applicazione della protezione solare non prolungherà la durata massima della protezione, ma ne manterrà soltanto l'effetto.

La quantità fa la differenza

Solo se si applica una quantità sufficiente di protezione solare, l'effetto protettivo sarà completo, indipendentemente dal fattore SPF. La quantità giusta è di 2 mg per cm² di pelle. Ecco in termini pratici a quanto corrisponde.

Età 	Quantità da applicare su tutto il corpo 	Corrisponde a 
1 anno	10 ml	2 cucchiaini da tè
4 anni	15 ml	3 cucchiaini da tè
12 anni	25 ml	5 cucchiaini da tè