

# BAMBINI, MARE E SOLE

Una volta esisteva la "colonia elioterapica", dove i bambini passavano le vacanze, sistemati in fila, canottiera e calzoncini o gonnellino, al sole come biscotti nel forno. Ormai delle colonie sono rimasti solo gli edifici, lungo la riviera della Romagna o vicino a qualche lago, eppure non era una trovata sbagliata: i raggi solari fanno bene ai bambini: aumentano la produzione di vitamina D (fondamentale per lo sviluppo del sistema scheletrico) stimolano il metabolismo accelerando l'attività cellulare (per questo d'estate si dimagrisce più facilmente), migliorano l'umore e, per finire, rafforzano il sistema immunitario.

Quest'ultima notizia arriva con le conclusioni di una ricerca realizzata in Belgio proprio sui bambini: l'esposizione al sole, costante e per tempi prolungati, migliora la resistenza dei bambini alle malattie infettive tipiche delle comunità scolastiche.

## ISTRUZIONI PER L'USO

Le regole di esposizione al sole non sono molto diverse da quelle per gli adulti, anche se ci sono un po' di novità: non è vero che le vacanze al mare per i lattanti sono da proibire (Bambino 2000, autore il pediatra dottor Giuseppe Ferrari); si può andare al mare a qualunque età, anzi spesso fa più caldo in casa che sulla riva del mare. E' evidente che sotto l'anno di vita la "cottura" è vietata.

Come per gli adulti le ore più rischiose vanno dalle 11 alle 17, ma anche in queste ore è sufficiente far bere spesso il bambino (acqua, succhi di frutta) e posizionare il bimbo stesso in posizione ventilata. E' bene sempre coprire il bambino con una maglietta di cotone e con un cappellino ampio e leggero.

All'età di 1-3 anni i piccoli possono cominciare a muoversi e a giocare sulla sabbia e nel mare, protetti da un filtro adeguato (occorre partire da una protezione elevata, ad esempio 30). Dopo i 3 anni e fino ai 7-8, il margine di libertà diventa più elevato, ma è comunque sempre opportuno fare una pausa all'ora di pranzo e ritirarsi all'ombra.

La crema di protezione va spalmata almeno ogni due ore su tutto il corpo (ci sono molte creme colorate che consentono di controllare se la crema è stata spalmata correttamente e se è andata via dopo il bagno) e non si deve mai rinunciare alla protezione del cappello.

Per i primi 3-4 giorni si può usare un indice di protezione 30 per gambe e braccia e uno schermo totale per spalle, torace e viso (attenzione anche alle orecchie ed ai piedi!); poi l'indice 30 va bene per tutto il corpo e dopo una settimana si può passare a 15-20 e così via.

Attenzione anche alle irritazioni da sudore, spesso scambiate per allergie o malattie infettive.

Il bagno può essere fatto quando e quanto il bimbo vuole, ma se il bambino è molto piccolo conviene gonfiare una piccola piscina di plastica, riempirla di acqua dolce e farla scaldare al sole. Comunque sono gli adulti a rischiare quando fanno il bagno lontani dalla riva dopo un pasto eccessivo; il bambino che gioca a due metri

dalla riva dopo aver mangiato un pezzo di pizza non corre alcun pericolo. Quanto alla durata del bagno, non c'è una regola: si deve controllare che le labbra del bambino non cambino colore e osservare le palme delle mani, che non devono sembrare "raggrinzite".

<b>SI</b>	<b>NO</b>
<p><b>ACQUA A VOLONTA'</b> Una scorta d'acqua, non gelata e non gasata, per bere e rinfrescarsi il viso e i capelli ogni volta che se ne sente la necessità, nonché per rimuovere sabbia e sale.</p>	<p><b>ACQUA INQUINATA</b> I bambini sono più sensibili degli adulti all'inquinamento: prima di lasciarli bagnare, accertatevi che non ci siano divieti.</p>
<p><b>UN CAPPELLINO</b> Un cappello di paglia per lei, una cloche di cotone per lui, indispensabili fino a 7-8 anni, e comunque anche per i più grandicelli nei primi giorni di sole.</p>	<p><b>FORME ALLERGICHE</b> Se il bambino soffre di eczemi, prurito ricorrente, forma allergiche che riguardano la pelle, consultate il pediatra prima di partire e fatevi indicare i prodotti migliori.</p>
<p><b>INTEGRATORI ALIMENTARI</b> Sono utilissimi per il bambino fin da due mesi prima delle vacanze (carotene, vitamina E, potassio, zinco) consigliati dal pediatra.</p>	<p><b>COSE FRITTE</b> Non cedete - non tutti i giorni almeno - alla tentazione della ciambella, del bombolone o della pizza e delle patatine: i cibi grassi non vanno bene per l'estate.</p>
<p><b>MAGLIETTA BIANCA</b> Una T-shirt in cotone, meglio se bianca o comunque di colore chiaro, è l'ideale per proteggere il piccolo, anche quando è in acqua, nei primi giorni.</p>	<p><b>NEONATI</b> Non portate in spiaggia, se non al mattino presto o al tramonto, i neonati e i piccoli che non camminano: possono disidratarsi.</p>
<p><b>GIOCHI</b> Muoversi consente al bambino di autoregolarsi, ritirandosi all'ombra o chiedendo di rientrare quando il caldo si fa sentire.</p>	<p><b>COSTUME BAGNATO</b> Non lasciate il costume bagnato o pieno di sabbia troppo a lungo addosso ai bambini: meglio viaggiare con 2-3 ricambi, preferibilmente in cotone.</p>

## **INTEGRATORI E VITAMINE**

In estate si può cominciare a somministrare (dai tre anni in su) integratori a base di carotene e vitamina E, scegliendo i prodotti con il consiglio del pediatra.

## **L'ERITEMA SOLARE**

Molti problemi, come pruriti e arrossamenti, e l'**eritema solare**, molto frequente nei soggetti che stanno poco all'aria aperta, possono essere evitati controllando adeguatamente l'alimentazione del bambino. D'estate è corretto mangiare in gran quantità vegetali, abolendo i grassi animali, i cibi molto cotti o fritti, i dolci molto elaborati. Sì quindi a frutta e verdura (pomodori e carote in special modo), alla pasta e al riso con pochi condimenti, ai gelati e allo yogurt, al pesce cotto a vapore, all'olio crudo.

## Il vero pericolo è la disidratazione

Si alle carote e a molti succhi di frutta, no ai grassi animali e ai cibi pesanti. E attenzione alle creme che si acquistano: non sono tutte uguali, meglio leggere la composizione e dare la priorità ai prodotti naturali acquistati in farmacia.

Un richiamo ai genitori: attenti al sole, ma anche a tutto quello che circonda la vita del bambino in spiaggia. Se sono piccoli e non possono muoversi, mai lasciarli nel seggiolino in un luogo chiuso: servono aria fresca e liquidi per evitare il rischio di disidratazione.

Nei primi giorni si deve prestare particolare attenzione al rischio di "acetone": è sufficiente eliminare latte, formaggi e uova, reintroducendoli in seguito nell'alimentazione del bambino.

Portate sempre in borsa un kit da spiaggia: costumi di ricambio (meglio in cotone, poco irritanti), una maglietta bianca per quando il sole "picchia" più forte, un cappello a tesa larga. Acqua naturale. Uno stick a protezione totale per labbra e contorno occhi, fazzoletti alla camomilla e aloe come pronto soccorso per le irritazioni.

E per finire, un telo di cotone leggero per "costruire" una tenda intorno all'ombrellone.

IL FOTOTIPO DEL BAMBINO
<b>a- Capelli rossi o rossicci, lentiggini:</b> non deve abbronzarsi, occorre un filtro alto; evitare la permanenza in pieno sole e l'esposizione dopo le 11.
<b>b- Capelli biondo chiarissimo, pelle latte, genitori biondi, occhi chiari:</b> può abbronzarsi per gradi, filtri non totali soltanto dopo la prima settimana.
<b>c- Capelli biondo dorato, pelle rosata o ambrata, occhi scuri:</b> può prendere il sole, protetto da creme adeguate e dal cappellino.
<b>d- Capelli bruni, castani, pelle olivastra:</b> si abbronzerà facilmente, ma ha bisogno di protezioni e non deve esporsi con filtri inferiori a 10-12.
<b>e- Pelle chiara, soggetta ad arrossamenti anche in inverno:</b> poco al sole. Ricambi frequenti con abiti asciutti in cotone e protezioni speciali.