



COPPERTONE COSMESI



mane (e non da giugno a settembre!) consiglio di stare in spiaggia il più possibile», è categorico Italo Farnetani. Ma la pelle dei bambini è delicata, più vulnerabile alle aggressioni esterne perché più sottile di quella di un adulto e, in più, si disidrata facilmente, non potendo contare su un film idrolipidico altrettanto resistente. Inoltre, la produzione di melanina, il pigmento che colora la pelle e che la "difende" dai raggi Uv, nei bambini è più lenta. Quali precauzioni usare per evitare scottature e danni alla pelle? «Usare sempre una protezione solare molto alta, ripetendo l'applicazione almeno ogni due ore. Dai sei mesi, se adeguatamente protetti, i bambini possono e devono godere del sole, avendo in più l'accortezza di bagnarli spesso e di farli bere molto. A questo proposito, consiglio di offrire ai piccoli anche acqua minerale leggermente frizzante e fresca: l'anidride carbonica sterilizza l'acqua e invoglia a bere di più», suggerisce il pediatra.

**TUTTI VESTITI PER ENTRARE IN ACQUA?**

Un'altra esortazione ripetuta dagli esperti è di far indossare ai bambini cappellino, occhiali e maglietta. Da un'indagine recente risulta, però, che in spiaggia solo il 23% dei bambini ha in testa il cappello, il 42% inforca gli occhiali e un misero 6% indossa la maglietta. Genitori negligenti e incapaci di farsi obbedire? «Partiamo da una certezza: i

momenti trascorsi al mare da bambini sono tra i più bei ricordi che ci portiamo dentro. Momenti privilegiati, aggiungo, da trascorrere tutti insieme, in famiglia, divertendosi. Per non correre il pericolo di annullare l'azione "antidepressiva" del sole (non dimentichiamo che la luce regola il tono dell'umore modulando la sintesi della serotonina) occorre evitare di "medicalizzare" la vacanza in spiaggia», risponde Farnetani.

«Se fino a 6/8 mesi il piccolo tiene il cappellino perché non riesce a toglierselo, dopo l'impresa si fa ardua. Se proprio non vuole obbedire, provate a bagnargli la testa più spesso, per rinfrescarlo. Lo stesso discorso vale per la maglietta: più acqua per raffreddare e più crema per proteggere dalle radiazioni». Insomma, stare al sole, senza esagerare, fa bene alla salute di tutta la famiglia.

E' accertato, però, che le scottature collezionate durante l'infanzia possono rappresentare un fattore di rischio per il melanoma in età adulta. Difficile stare tranquilli!

«Gli eritemi e le ustioni sono da evitare, soprattutto nei primi anni di vita, perché procurano un danno alla pelle. Ma senza demonizzare il sole: usare le protezioni nel modo giusto, senza dimenticare di stendere a fine giornata, dopo la doccia, un buon dopo sole, idratante ed emolliente, può garantire una tranquilla e divertente vacanza al mare», conclude Italo Farnetani.

**Tascabile**

Filtri solari Spf50+, protezione ad ampio spettro (UVB-UBVA) e acqua termale per la formula di Réflexe Solaire Enfant di **Avène** (30 ml, € 15,90).

**Anche lenitiva**

Estratti marini potenziano l'efficacia degli schermi solari nella Sunscreen Lotion for Sensitive Skin Spf50 di **Miami Beach Kids** (177 ml, € 21).

**Nutriente**

Con vitamine A, C ed E, regala una piacevole sensazione di freschezza Kids Crema Solare Protettiva Spf50+, **Coppertone** (200 ml, € 16,08).

**Anti-sabbia**

Con Kids Facile Facile Spray Anti-Sabbia Spf50+ di **Garnier Ambre Solaire** (200 ml, € 14,50) i bimbi stanno al sole a tutto confort.

