

il piacere di farsi belli



Il suo primo sole

Braccine e gambotte spuntano da canotte e pantaloncini. Ma dopo qualche ora all'aperto spesso si arrossano. Attente, anche i raggi di fine primavera scottano!

di Laura D'Orsi still life di Luca Donato

Gli italiani sono convinti che il sole più pericoloso sia quello di agosto, come rivela un recente studio della campagna *Myskincheck* per la salute della pelle. Ma è un errore. «L'intensità delle radiazioni in primavera inoltrata è uguale a quella dei mesi più caldi» spiega Giovanni Leone, responsabile del Servizio di fotodermatologia all'istituto San Gallicano di Roma. «Con un'aggravante: in questa stagione l'epidermide è poco preparata e va protetta ancora di più, anche se si tratta di esposizioni occasionali». Un discorso che vale a maggior ragione per i bambini e per la loro pelle di pesca.

Proteggilo anche al parco

Come quello del mare, il sole di città può tradire e provocare arrossamenti ed eritemi. A farne le spese sono i più piccoli che si possono scottare giocando ai giardini o a spasso

nel passeggino. Per i neonati, va da sé, niente sole; ma per gli altri come regolarsi? «I bambini da 1 a 3 anni vanno sempre riparati dal sole diretto e per loro, soprattutto se hanno la pelle molto chiara, ci vuole una protezione massima, 50+» afferma l'esperto. Le zone a rischio sono quelle scoperte: il viso, le braccia, le gambe. Insomma, la prudenza non è mai troppa. Perché se è vero che il 96 per cento dei genitori mette la crema ai propri figli, il 41 per cento dei bambini finisce comunque per scottarsi. Vuol dire che la protezione solare non viene usata nel modo giusto o che si scelgono filtri non adeguati. Anche con i più grandicelli e fino ai 3, 4 anni, occorre molta attenzione. «A questa età i bambini, quando giocano all'aperto, non sentono il calore e non sanno proteggersi istintivamente spostandosi all'ombra. Per loro ci vuole sempre cappellino e maglietta, meglio se di cotone a trama fitta. E naturalmente, una buona crema solare a protezione medio-alta, cioè con un SPF da 15 in su, da applicare non solo nelle zone esposte, ma su tutti i punti molto delicati: dietro alle ginocchia, sui polpacci, sul collo del piede e sulla nuca» aggiunge la dermatologa **Magda Belmontesi**.

Ci vogliono i filtri giusti

Qual è la crema protettiva più adatta per il primo sole? «Vanno bene formulazioni fluide e meno persistenti di quelle che si usano in spiaggia. Si possono evitare, per esempio, i solari waterproof che, creando una barriera fisica contro l'acqua, sono troppo coprenti» risponde la dermatologa. Perfetti i lattini ipoallergenici e arricchiti con sostanze antiossidanti, come la vitamina E, e ingredienti lenitivi, come l'acqua termale. Per quanto riguarda i filtri, devono essere sia contro gli Uvb, i raggi che arrivano in superficie e provocano arrossamenti e scottature, sia contro gli Uva che,

invece, penetrano più in profondità e sono responsabili dei danni alle cellule cutanee. Un'altra precauzione è scegliere un prodotto senza profumo (può attirare gli insetti) e testare la crema mettendone una piccola quantità sulla parte interna del polso. Se si crea un'irritazione, meglio cambiare prodotto. Un'idea pratica è portare sempre con sé uno stick ad alta protezione: la cera che lo compone è adatta alle zone a maggior rischio scottature, come gli zigomi e il naso, e il bambino si diventerà a metterselo da solo, anche in altri punti. «Infine una raccomandazione: non tenete i piccoli al sole dopo averli puliti con le salviette umidificate: l'alcol che contengono potrebbe macchiare la pelle. Evitate, infine, di applicare il baby oil prima di uscire, perché rende la cute traslucida e fa sì che i raggi solari passino più facilmente» conclude la nostra dermatologa.



1. Latte Spray Protettivo Spf 50 di Leocrema (12,44 euro) si assorbe in un attimo. **2.** Spray Solare Spf 50+ di Aveeno Baby (16,90 euro) è adatto alla pelle sensibile. **3.** Stick Protezione Molto Alta 50+ di Vichy (12,10 euro) è comodo per il naso, le orecchie e gli zigomi. **4.** Réflexe Solaire Spf 50+ di Avène (13,90 euro) ha una confezione facile da portare in giro. **5.** Doposole Addolcente Piccolosole di L'Erborario (13,50 euro) allevia il bruciore. **6.** Spray Baby Spf 30 di Foille Cosmetic (20 euro) protegge la pelle dai raggi Uva e Uvb.