

ilmedicopediatra 2023;32(2):19-22;
doi: 10.36179/2611-5212-2023-9

Arriva l'estate: una guida alla fotoprotezione

Giuseppe Ruggiero

Referente Nazionale Area Dermatologia della FIMP

Arriva l'estate e con la fine della scuola arrivano le prime settimane di vacanze estive. E immancabilmente iniziamo a progettare la partenza per il mare, la meta più battuta e sicuramente più amata delle nostre vacanze. Per i bambini, tuttavia, la vita da spiaggia nella mente di tante famiglie nasconde qualche piccola insidia: una su tutte è l'azione dei raggi solari sulla pelle. Alcuni genitori, talvolta, vivono questo aspetto con estrema apprensione ed ecco perché occorre chiarire certi punti e, perché no, sfatare anche qualche luogo comune. Infatti, se è vero che bisogna prestare particolare attenzione al sole, è altrettanto vero che scendere nell'eccesso opposto non è dopo tutto così utile.

A fronte dell'innegabile benessere psicofisico che la luce solare fornisce agli esseri umani, esistono rischi per la salute dei bambini e degli adolescenti in funzione però sia della qualità e quantità di radiazione solare assorbita e sia dello stretto rapporto con l'efficienza delle difese naturali individuali nei confronti del sole (il cosiddetto "fototipo"). In poche parole si potrebbe dire che il sole è essenziale per la vita ma che l'abuso del sole può essere pericoloso per la salute.

Corrispondenza

Giuseppe Ruggiero
ruggiero.04@libero.it

Conflitto di interessi

L'Autore dichiara nessun conflitto di interessi.

How to cite this article: Ruggiero G. Arriva l'estate: una guida alla fotoprotezione. Il Medico Pediatra 2023;32(2):19-22. <https://doi.org/10.36179/2611-5212-2023-9>

© Copyright by Federazione Italiana Medici Pediatrici



OPEN ACCESS

L'articolo è open access e divulgato sulla base della licenza CC-BY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

I rischi che si corrono per un'eccessiva esposizione: quali sono?

La sovraesposizione alla luce solare, specialmente durante l'infanzia, è un fattore di rischio per alcuni tumori della pelle. Infatti, i raggi UV sono ritenuti responsabili di ustioni della pelle, della riduzione dell'efficacia del sistema immunitario e della accelerazione dell'invecchiamento della pelle.

Ma la corretta esposizione al sole determina anche dei vantaggi? E quali?

La corretta esposizione alla luce solare permette un miglioramento di alcune dermatiti, ad esempio:

- dermatite atopica. Si osserva una riduzione dello Scorad (un metodo validato internazionalmente che valuta la severità della malattia) dopo 2 settimane di soggiorno ed esposizione al sole;
- psoriasi. I vantaggi sono evidenti dopo 2 settimane e gli effetti positivi perdurano fino a 4-8 settimane dopo il soggiorno.

Inoltre, l'esposizione alla luce solare permette alla cute di produrre la vitamina D, necessaria per l'assorbimento del calcio contenuto negli alimenti e per tante altre cose, tra cui il corretto sviluppo e funzionamento del sistema immunitario.

Quanto è importante difendere il bambino dai raggi solari?

Possiamo godere del sole in modo sicuro a patto di prendere alcune precauzioni. Di seguito alcune considerazioni:

- **Protegersi con indumenti (cappello, magliette, ecc.):**
 - il materiale dall'ordito fitto protegge meglio di quello trasparente
 - vestiti ampi e scuri proteggono meglio di quelli aderenti e chiari
 - le fibre sintetiche (poliestere) proteggono meglio delle fibre naturali (cotone o lino)
 - il tessuto bagnato offre minore protezione di quello asciutto.
- **Protegersi con gli occhiali:** Gli occhiali da sole sono molto più di un accessorio di moda: l'Unione Europea li ha classificati come "Dispositivo di protezione individuale" (Direttiva 89/686/CEE).
- **Utilizzare un ombrellone o un sistema ombrante ed evitare le ore in cui la luce solare è particolarmente intensa quando si deve stare per molte ore al sole (spiaggia, montagna, ecc.) e porre attenzione anche a diverse variabili ambientali:**
 - lo spettro e l'intensità dei raggi ultravioletti (RUV) dipende dalla latitudine e dalla longitudine (una cosa è prendere il sole a Oslo e un'altra è prenderlo al Cairo); inoltre, la massima irradiazione è raggiunta a mezzogiorno e mentre gli UVA seguono le varia-

zioni della luce visibile per gli UVB l'irradiazione massima è allo zenit;

- nuvolosità: l'irradiazione è ridotta solo del 20% dalla nuvolosità per cui il sole si prende anche se ci sono le nuvole. Sono i raggi infrarossi (quelli che ci danno calore) che vengono schermati dalle nuvole;
- fattori ambientali:
 - presenza dei vetri: solo gli UVB non attraversano i vetri;
 - la schiuma del mare riflette il 25% dei RUV, mentre la sabbia asciutta il 15%;
 - l'acqua: il 60% degli UVB e l'85% degli UVA penetrano nell'acqua fino a 50 cm di profondità;
 - l'altitudine: ogni 300 metri di dislivello l'intensità dei RUV aumenta del 3-5% e la neve riflette l'80% dei RUV.



Quante ore si può rimanere esposti al sole?

Non esiste un tempo prestabilito di ore in cui ci si può tranquillamente esporre al sole. L'esposizione al sole deve essere graduale e tale gradualità è necessaria alla pelle per avere il tempo di sviluppare sistemi di difesa. Il migliore sistema di difesa della pelle è la pigmentazione, dovuta alla capacità di produzione di melanina. Il nuovo pigmento sintetizzato compare dopo 3-5 giorni dall'esposizione con un picco massimo a una settimana.

Come capire il tipo di pelle del bambino? A chi ci si rivolgere per scoprirlo?

La pigmentazione costituzionale e la capacità di pigmentazione fotoindotta sono elementi essenziali nella sensibilità nei confronti dei RUV; per questo motivo è stato formulato il concetto di Fototipo.

Il fototipo dipende dal colore degli occhi, dal colore dei capelli, dal colore della pelle e dalla reazione della pelle all'esposizione al sole. È geneticamente determinato, può essere determinato da ogni pediatra e non sono necessari test per calcolarlo.

Creme protettive: sì o no?

Sicuramente sì, tenendo presente che la protezione solare deve evitare scottature ed evitare gli effetti deleteri dei RUV.

Anche per le creme si devono tenere in considerazione alcuni fattori:

- Fattore di protezione solare.
- Livello di protezione UVA.
- Resistenza all'acqua.
- **SPF (Sun Protection Factor, fattore di protezione solare).** È la prima e più importante indicazione rivolta al consumatore; è indicato da un numero ma misura solo la protezione per gli UVB.
- **Protezione UVA: la protezione per gli UVA deve essere almeno 1/3 di quella per gli UVB.**
- **Resistenza all'acqua:** *Water Resistant* significa possibilità di 2 immersioni da 20 minuti con efficacia dell'SPF rimasto > 50%; *Very Water Resistant* significa la possibilità di 4 immersioni da 20 minuti con efficacia dell'SPF rimasto > 50%.

- Non esiste una sostanza universale in grado di coprire tutto lo spettro solare e non tutti i prodotti possono essere fotoprotettori (Regolamento CEE n° 1223/2009 del 30.11.2009).
- Schermo totale: il concetto di "schermo totale" o "protezione al 100%" non può esistere.
- Anche i prodotti che assicurano la protezione più alta del sole non possono garantire protezione completa contro i danni del sole.
- Durata di utilizzo di un prodotto una volta aperto: si deve controllare sull'imballaggio.
- Il PAO (*Period After Opening*) è indicata da un specifico simbolo: un vaso aperto con un numero seguito dalla lettera M (ad es. "12M" significa che, in condizioni di conservazione normale, siamo in grado di utilizzare in modo ottimale il prodotto per 12 mesi dopo la sua apertura).
- Requisiti minimi per una crema solare:
 - fornire una protezione equilibrata contro gli effetti dei raggi UVA e UVB;
 - la protezione UVA deve essere almeno 1/3 della protezione UVB;
 - fornire una protezione contro le scottature con almeno un fattore di protezione 6.

Ogni quanto riapplicare la crema?

Si raccomanda di riapplicare il prodotto regolarmente almeno ogni 2 ore e sempre dopo il nuoto, in caso di eccessiva sudorazione o dopo aver deterso la pelle con un panno.

Consigli pratici per una corretta esposizione al sole

- La pelle può essere esposta al sole per un certo periodo di tempo senza arrossarsi.
- La durata di questo tempo di autodifesa dipende dal tipo di pelle (fototipo).
- Trascorso tale tempo, la pelle richiede protezione e la fotoprotezione si attua mediante:
 - fotoprotezione naturale
 - fotoprotezione fisica
 - fotoprotezione esterna.

a) Fotoprotezione naturale: dipende dalla capacità personale di sintesi della melanina, dal proprio fototipo e dai meccanismi di autoriparazione della pelle

La fotoprotezione naturale è insufficiente se il tempo e la latitudine non è adeguata al soggetto, per la prevenzione di manifestazioni cutanee fotoindotte, dell'invecchiamento cutaneo e contro lo sviluppo dei tumori della pelle.

Allora si attua anche una fotoprotezione fisica:

b) Fotoprotezione fisica

- **L'ombra:** soprattutto per i bambini, è uno dei migliori metodi di fotoprotezione.
 - **Colore scuro degli indumenti:** protegge due volte più del colore chiaro dai RUV e dal Visibile.
 - **Tipo di tessuto:** tra un indumento in cotone (assorbimento massimo) e poliestere (un collant da donna in nylon o poliestere) il coefficiente di protezione varia da 2000 a 1.
 - **Indumento asciutto:** un indumento umido scherma meno i RUV rispetto a un indumento asciutto.
 - **Occhiali da sole con protezione UV 100%** (CE UV 100% o 100 UV 400 nm) sono protettivi.
- **Maglietta e cappello:** si raccomanda di indossarli ai bambini che stanno spesso all'aperto.
 - **Esposizione al sole a metà giornata:** evitare l'esposizione tra le 12 e le 16.

La foto protezione naturale è facilmente attuabile e ha un basso costo, ma l'efficacia è variabile e difficilmente quantificabile.

Allora si può passare alla **fotoprotezione esterna: il fotoprotettore deve essere scelto in base al fototipo, al tempo di esposizione, alla latitudine e al tipo di attività praticata al sole.**

- **Applicare il prodotto in dose abbondante** (2 mg / cm²: 30 ml per l'intero corpo di una persona adulta e almeno 30 minuti prima di esporsi al sole.
- **L'applicazione va ripetuta** almeno ogni 2 ore (riduzione per sudore, sfregamento, acqua).
- **Rinnovare l'applicazione** non prolunga l'esposizione, la mantiene semplicemente.
- **Applicare il prodotto su tutte le parti del corpo** esposte al sole
- **Usare fotoprotettori con indicazione anche per UVA.**