



Protezione solare dei bambini da 0 a 6 anni

I bambini si muovono molto e volentieri. Per assicurare loro un sano sviluppo è importante che trascorrono regolarmente del tempo all'aperto. La pelle dei bambini è tuttavia sensibile agli influssi esterni, come ad esempio ai raggi UV. Divisi pertanto tra l'esigenza di raccomandare di evitare l'esposizione al sole per ridurre il rischio di cancro della pelle e l'importanza del fare esperienze all'aperto, in questa scheda informativa tentiamo di fare concreta luce sulle principali problematiche connesse con questo tema, fornendo consigli utili per proteggersi dal sole.

Cancro della pelle – Informazioni generali

Esistono diverse forme di cancro della pelle, la più pericolosa delle quali è rappresentata dal melanoma - detto anche tumore nero della pelle - perché può formare metastasi. Ogni anno in Svizzera circa 2400 persone si ammalano di melanoma [1] e circa 300 muoiono per le conseguenze di questa malattia.

I melanomi colpiscono anche i giovani: al momento della diagnosi il 26 per cento delle persone ammalate di melanoma ha meno di 50 anni. Considerando le forme tumorali nel loro complesso, il melanoma ha un'incidenza del 13 per cento. I melanomi sono molto rari nei

bambini e negli adolescenti e ogni anno si registrano circa 10 casi tra persone di età inferiore ai 20 anni [2].

Più frequenti ma meno pericolose sono le forme di tumore chiaro della pelle, come il basalioma o lo spinalioma. Il numero esatto di nuovi casi in Svizzera non è noto perché la maggior parte dei registri tumori non riporta i tumori non melanocitici. Ogni anno in Svizzera vengono diagnosticati circa 20 000–25 000 nuovi casi di basalioma o spinalioma. Questi tumori sono per lo più asportati chirurgicamente e di norma non richiedono ulteriori terapie. Solo molto raramente i tumori cutanei di colore chiaro formano metastasi o causano la morte. Dato che i tumori cutanei di colore chiaro compaiono in seguito a un'esposizione prolungata negli anni ai raggi UV, non si riscontrano nei bambini, essi, però possono originarsi per un'eccessiva esposizione ai raggi UV durante l'infanzia.

Raccomandazioni stagionali

Da novembre a febbraio

Nell'altopiano i raggi UV sono deboli e normalmente non c'è bisogno di una protezione solare. Invece chi sta in montagna, per esempio per sciare, deve proteggersi dai raggi del sole. La neve riflette fino al 90 per cento dei raggi, raddoppiandone quasi l'effetto.

Marzo e aprile

Dopo le giornate invernali, corte e fredde, in primavera non vediamo l'ora di goderci un po' di sole ma le temperature moderate ci fanno sottovalutare l'intensità dei raggi solari. In primavera infatti è assolutamente necessario proteggere la pelle, anche se le temperature sono ancora basse.

Da maggio ad agosto

In questi mesi i raggi UV sono particolarmente intensi e la pelle ha bisogno di una buona protezione con l'abbigliamento e stando all'ombra. Specialmente nelle ore intorno al mezzogiorno (11–15) si deve ridurre la permanenza al sole.

Settembre e ottobre

Anche in autunno, come in primavera, le temperature moderate ci fanno sottovalutare l'intensità dei raggi UV. Durante le ore intorno al mezzogiorno dei giorni soleggiati conviene stare all'ombra.

Cause del cancro della pelle

Una delle principali cause del cancro della pelle è l'esposizione ai raggi UV [3, 4]. Poiché la pelle dei bambini è particolarmente sensibile, è indispensabile quindi proteggerla dai raggi solari già in età infantile.

La protezione solare adatta dipende dall'intensità dei raggi UV, dal tipo di attività svolta, dalla durata di permanenza al sole e dalla fotosensibilità della pelle. L'intensità della radiazione ultravioletta varia a seconda della stagione e dell'ora del giorno, dei fattori geografici come la latitudine e l'altezza sul livello del mare, dello spessore della coltre nuvolosa e della radiazione riflessa dalla superficie terrestre.

La pelle

La pelle dei bambini è più sensibile di quella degli adulti e ciò dipende dal fatto che è più sottile e chiara.

Gli occhi

Gli occhi dei bambini e degli adolescenti sono più sensibili e rispetto agli adulti lasciano penetrare una maggiore quantità di luce solare fino alla retina. Di conseguenza anche gli occhi dei bambini dovrebbero essere protetti con occhiali da sole facendo attenzione all'acquisto, che gli occhiali siano contrassegnati dal marchio CE e dal simbolo della protezione UV 100%. Se il bambino non vuole portare gli occhiali, anche un cappello con falda può offrire una certa protezione.

Protezione solare

Il ruolo delle persone che si prendono cura dei bambini

Assicurare un'efficace protezione solare è importante per evitare scottature e conseguenze a lungo termine. Occorre tuttavia tenere presente che la protezione dai raggi solari è indispensabile non solo in vacanza ma anche nella vita di tutti i giorni. Di norma i genitori o le persone che si prendono cura dei bambini decidono quanto tempo il bambino può rimanere al sole e se è ben protetto. Queste persone fungono inoltre da esempio con il loro comportamento. Essere consapevoli degli effetti nocivi della radiazione ultravioletta e sapere come proteggersi dal sole sono i presupposti fondamentali per difendere al meglio il bambino contro i raggi UV. Per tale motivo gli esperti hanno un ruolo importante nel sensibilizzare su questo tema le persone che si prendono cura dei bambini. Le misure di protezione solare dovrebbero quindi essere espresse anche durante i controlli pediatrici di routine e i colloqui consultivi con i genitori.

Ombra

La principale misura di protezione solare consiste nel ridurre l'esposizione al sole. Rimanere all'ombra aiuta a ridurre considerevolmente gli effetti nocivi dei raggi UV e questa raccomandazione è basilare soprattutto nelle ore centrali della giornata, perché dalle 11 alle 15 la radiazione solare raggiunge la massima intensità: quasi due terzi della dose quotidiana di raggi UV colpiscono infatti la superficie terrestre in questa fascia oraria. L'ombra non protegge comunque sempre dalla radiazione riflessa per esempio dalla sabbia, dal cemento o dalla neve. Inoltre spesso si sottovaluta l'irraggiamento che proviene dai lati (detto anche irraggiamento diffuso). Per ridurlo bisognerebbe schermare non solo la luce visibile ma anche una superficie quanto più possibile estesa del cielo.

Indumenti

In particolare per i bambini è importante fare attenzione a coprire la maggiore superficie possibile di pelle con indumenti leggeri. Gli indumenti rappresentano la migliore barriera tra la pelle e i raggi UV e offrono una buona protezione durante tutta la giornata [5]. Le parti del corpo

che si sviluppano in linea orizzontale, come le spalle, sono più esposte all'insolazione. È pertanto importante proteggere le spalle con una maglietta e la testa con un cappello a falda larga. In proposito si precisa che gli indumenti asciutti e larghi o realizzati con tessuto a trama stretta proteggono meglio degli indumenti bagnati, aderenti e a trama larga. Ai bambini che giocano vicino all'acqua, alle persone che hanno una pelle sensibile al sole o che praticano sport d'acqua si consiglia l'uso di speciali tessuti anti-UV che mantengono pressoché inalterata la propria funzione protettiva, anche se sono bagnati (vedi anche paragrafo «Protezione solare e acqua»).

Prodotti solari

Oltre a rimanere all'ombra e a indossare dei vestiti si consiglia di applicare un prodotto solare sulle parti del corpo esposte al sole. Se applicati correttamente i prodotti solari proteggono la pelle dagli effetti nocivi dei raggi UV. Ma attenzione, anche un prodotto con fattore di protezione alto non è un lasciapassare per l'esposizione illimitata al sole.

Filtri UV

I prodotti solari contengono i cosiddetti filtri UV che possono essere di natura organica (chimici) e minerale (fisici). I filtri organici sono sostanze che assorbono i raggi UV trasformandoli in calore. I filtri minerali sono invece composti da particelle che assorbono o riflettono i raggi ultravioletti. Per coprire la banda UV più estesa possibile (UVA e UVB), nei prodotti solari si impiega una combinazione di filtri UV. La legge stabilisce quali filtri UV possono essere utilizzati in Svizzera [6]. Secondo l'attuale legislazione sono ammessi 28 filtri organici e 2 filtri minerali.

Negli ultimi anni si è ripetutamente dato risalto ai possibili effetti nocivi dei filtri UV. Alcuni filtri organici hanno mostrato un effetto simile a quello ormonale negli animali. Non è però dimostrato che questi prodotti nuocciano realmente alla salute. I filtri minerali possono contenere nanoparticelle (particelle di diametro inferiore a 1/10 000 mm). Allo stato attuale delle conoscenze si può ampiamente escludere che le nanoparticelle penetrino nel corpo umano attraverso la pelle intatta.

Raccomandazioni della Lega contro il cancro

Anni 0–1

- Nel primo anno di vita: evitare l'esposizione ai raggi diretti del sole.
 - Trascorrere particolarmente le ore del mezzogiorno se possibile a casa o all'ombra.
 - In linea generale preferire l'ombra al sole.
- Se non è possibile evitare la permanenza al sole, seguire le raccomandazioni previste al punto «1–6 anni».
- Assumere vitamina D come raccomandato dall'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV¹.

Anni 1–6

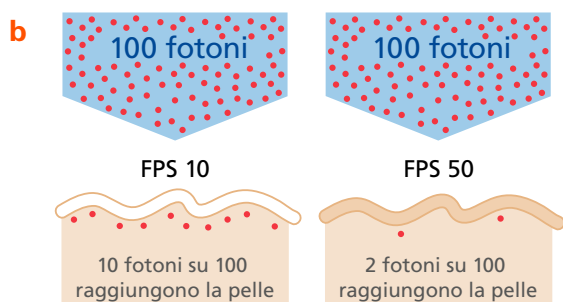
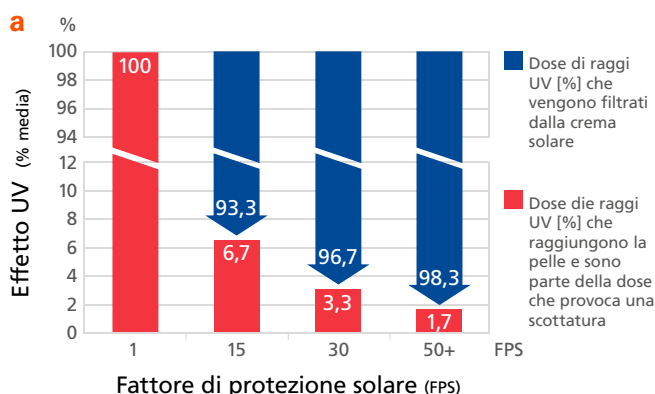
- In linea di massima preferire l'ombra al sole.
- Evitare l'esposizione al sole da maggio ad agosto, nella fascia oraria dalle 11 alle 15.

Se possibile programmare le uscite all'aperto prima o dopo quest'orario.

- Indossare vestiti che coprono le spalle, pantaloni e un cappello.
- Portare occhiali da sole.
- Utilizzare un prodotto solare con un fattore di protezione solare 30 o superiore che protegga contro i raggi UVB e UVA (prodotto con simbolo UVA).
- Per raggiungere quanto più possibile la quantità necessaria, il prodotto solare può essere spalmato due volte di seguito.
- Dopo il bagno applicare nuovamente anche i prodotti solari resistenti all'acqua.
- Assumere vitamina D come raccomandato dall'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV¹.

¹ Da gennaio 2014 l'Ufficio federale di veterinaria (UFV) e il settore per la sicurezza alimentare dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) hanno costituito il nuovo Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV).

Figura 1: effetto protettivo dai raggi del sole



a) La percentuale di raggi UV che raggiungono la pelle si dimezza passando da FPS 15 a FPS 30 (6,7% > 3,3%) e ancora una volta passando a FPS 50+ (3,3% > 1,7%). Ciò corrisponde al raddoppiamento dell'effetto protettivo, poiché passano solo la metà dei fotoni.

b) Rispetto alla crema solare con FPS 10, la crema con fattore di protezione FPS 50 lascia passare 5 volte meno fotoni. Nell'esempio ciò corrisponde alla quintuplicazione dell'effetto protettivo.

Il fattore SPF assicura la protezione contro i raggi UVB. Dato che anche i raggi UVA danneggiano la pelle, si dovrebbero comunque preferire i prodotti che proteggono anche contro i raggi UVA. Il simbolo UVA contraddistingue i prodotti che assicurano una protezione UVA pari almeno a un terzo del fattore SPF indicato.



Protezione solare e acqua

I bambini giocano volentieri nell'acqua e accanto all'acqua. Per proteggerli dal sole è necessario che indossino innanzitutto costumi da bagno che coprono anche le spalle. In commercio si trovano i cosiddetti tessuti anti-UV che mantengono pressoché inalterata la propria funzione protettiva anche se sono bagnati. È inoltre importante proteggere la testa con un cappello dotato di falda o di protezione della nuca. Sulle parti del corpo esposte al sole deve essere applicato un prodotto solare. In commercio sono disponibili i cosiddetti prodotti solari resistenti all'acqua che devono in ogni caso essere riapplicati dopo il bagno e dopo che ci si è asciugati.

Tollerabilità cutanea

Per ridurre al minimo il rischio di una reazione allergica, i prodotti solari non dovrebbero contenere profumi e conservanti. I prodotti solari, anche quelli per i bambini, possono contenere sostanze odorose come i profumi, oli essenziali, conservanti o coloranti e possono pertanto anche causare allergie.

Utilizzo corretto

Un prodotto solare deve essere prima di tutto facile da stendere in modo che possa essere ben distribuito sulla pelle. Nella scelta del prodotto è possibile considerare le preferenze personali come la profumazione o la consistenza.

Nell'uso pratico la quantità ideale di 2mg di prodotto solare per cm² di pelle non viene quasi mai raggiunta perché può risultare seccante stenderla. Per raggiungere comunque il più possibile questa quantità, il prodotto solare può essere spalmato due volte di seguito (preferibilmente a distanza di circa 15 minuti) prima di esporsi al sole. In tal modo si riduce anche la superficie del corpo su cui la prima volta era stata applicata una quantità insufficiente di crema. Dopo aver sudato molto, dopo il bagno o dopo eventuali frizioni è necessario riapplicare il prodotto solare, sebbene questo non prolunghi la protezione ma conservi unicamente l'effetto protettivo iniziale.

Vitamina D

La vitamina D è importante per la muscolatura e la formazione di ossa e denti. L'eventuale carenza di vitamina D nei lattanti e nei bambini si manifesta con rachitismo, disturbi della crescita e ipotonia muscolare. Già una piccola dose di raggi UV è sufficiente a stimolare la produzione di vitamina D attraverso la pelle. La vitamina D può essere assunta anche con l'alimentazione, che tuttavia non copre a sufficienza il fabbisogno.

In estate il sole in Svizzera è tanto forte che già una brevissima permanenza al sole è sufficiente ad assicurare la formazione di vitamina D da parte del nostro organismo. Considerati i danni che i raggi UV causano alla pelle, l'esposizione al sole non è lo strumento adatto per favorire la formazione della vitamina D per bambini. L'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria raccomanda pertanto di somministrare ai lattanti e ai bambini fino a 3 anni di età un supplemento di vitamina D in forma di gocce [11]. Questo può

Secondo le conoscenze attuali i benefici dei prodotti solari sono maggiori dei possibili rischi. La Lega contro il cancro, l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)¹ e la Società svizzera di dermatologia e venerologia raccomandano pertanto l'applicazione corretta di prodotti solari sulla pelle esposta al sole, a integrazione della permanenza all'ombra e dell'indossare indumenti.

Fattore di protezione solare

L'efficacia di un prodotto solare è espressa dal fattore di protezione solare (SPF). L'SPF indica la quantità di raggi UVB che raggiungono la pelle. In caso di SPF 15 è un quindicesimo (circa 6,7%), in caso di SPF 30 un trentesimo (circa 3,3%). L'efficacia di un prodotto solare con SPF 30 è quindi doppia rispetto a quella di un prodotto con SPF 15 (fig.1) [7, 8, 9]. Questi valori sono riferiti a misure di laboratorio che prevedono l'applicazione di 2 mg di prodotto per cm² di pelle. Dalle indagini risulta tuttavia che nella realtà la gente applica una quantità di prodotto corrispondente a circa la metà e di conseguenza si ottiene un effetto protettivo minore di quello ottenuto in laboratorio. Considerando quindi che nella prassi viene applicata una minore quantità di prodotto solare e che utilizzando un prodotto con SPF più alto si riduce la penetrazione di raggi UVB, si raccomanda l'impiego di un prodotto con fattore di protezione solare pari almeno a SPF 30 («alta protezione») [10].

assicurare un sufficiente apporto di vitamina D in questa intensa fase di sviluppo senza che la pelle debba subire gli effetti nocivi dei raggi UV.

Primo anno di vita	400 UI* al giorno
Secondo e terzo anno di vita	600 UI* al giorno

* UI = Sigla di Unità Internazionale. 100 UI di vitamina D corrispondono a 2,5 µg (microgrammi).

Il corretto utilizzo e dosaggio della vitamina D devono essere valutati insieme al medico, all'ostetrica o nei consultori per i genitori, soprattutto quando si passa a un nuovo preparato o si cambia il dosaggio [12].

Per maggiori informazioni

<https://www.legacancro.ch/protezionedebambini>

Riferimenti

- [1] NICER. www.nicer.org. Valore medio nel periodo 2007–2011 (arrotondato). 2014.
- [2] UST, <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/14/02/05/key/02/04.html>
- [3] International Agency for Research on Cancer (IARC). Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Monograph 100D, Solar and Ultraviolet Radiation; 2012.
- [4] Parkin DM, Boyd L, Walker LC. The fraction of cancer attributable to lifestyle and environmental factors in the UK in 2010. *British Journal of Cancer*. 2011;105:77–81.
- [5] Courtesy of Dr HP Gies, ARPANSA based on 28.849 samples, January 2011.
- [6] Elenco dei filtri ultravioletti ammessi nell'ordinanza del DFI sui cosmetici (OCos, RS 817.023.31). <http://www.blv.admin.ch/themen/04678/04711/04734/index.html?lang=it>
- [7] Surber C, Ulrich C, Hinrichs B, Stockfleth E. Photoprotection in immunocompetent and immunocompromised people. *Br J Dermatol*. 2012 Aug;167 Suppl 2:85-93. doi: 10.1111/j.1365-2133.2012.11093.x.
- [8] Osterwalder U, Herzog B. Sun protection factors: world wide confusion. *Br J Dermatol*. 2009 Nov;161 Suppl 3:13-24. doi: 10.1111/j.1365-2133.2009.09506.x.
- [9] Reinau D, Osterwalder U, Stockfleth E, Surber C. Meaning and implication of the sun protection factor. *Br J Dermatol*. 2015 Jul 5. doi: 10.1111/bjd.14015.
- [10] Theiler M, Surber C, Weibel L. Hautkrebsprävention: Sonnenschutz fängt im Kindesalter an. *Dermatologie Praxis*, Nr. 2, 2013.
- [11] Raccomandazioni dell'UFSP alla popolazione concernenti l'apporto di vitamina D, giugno 2012, <http://www.blv.admin.ch/themen/04679/05065/05104/index.html?lang=it> (accesso: 8 settembre 2014).
- [12] L'Allemand D. Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit zur Vitamin-D-Versorgung in der Schweiz – was bedeuten sie für den Pädiater? *Pädiatrica*, Vol. 23, Nr.4, 2012.

Impressum

Editore

Lega svizzera contro il cancro, Effingerstrasse 40, Casella postale, 3001 Berna
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, info@legacancro.ch, www.legacancro.ch

Autrice

Nathalie Gerber, responsabile del programma Prevenzione cancro della pelle, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza specialistica

Dr. Martin Adam, Krebsregister Aargau e Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut
Beat Gerber, Ufficio federale della sanità pubblica
Dr. Sylvia Gschwend, pediatra, Zug
Dr. Félix Gueissaz, Società svizzera di dermatologia e venerologia
Prof. Jürg Hafner, Società svizzera di dermatologia e venerologia
Nadine Hoch, Verband Kinderbetreuung Schweiz (kibesuisse)
Prof. Robert Hunger, Società svizzera di dermatologia e venerologia
Dr. Karin Huwiler, Lega svizzera contro il cancro
Carole Meylan, Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria
Dr. Stefan Neuner-Jehle, Collegio di medicina di base
Martine Ruggli, pharmaSuisse
Prof. Christian Surber, Universitätsspital Basel und Zürich
Judith Sem, Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen
Dr. Lisa Weibel, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

Questa scheda è disponibile anche in francese e tedesco.

© 2017, 2015, 2ª edizione, Lega svizzera contro il cancro, Berna

LSC / 7.2018 / 031330951141