



Protezione solare: lista di controllo per insegnanti

La pelle dei bambini è più sensibile e più permeabile ai raggi UV di quella degli adulti e quindi va protetta dal sole in maniera particolare. Ripetute scottature solari nell'infanzia e nell'adolescenza aumentano il rischio di cancro della pelle.

I bambini e gli adolescenti dalla scuola materna alla scuola secondaria superiore o alla scuola professionale dovrebbero conoscere bene le misure di protezione solare e utilizzarle in modo appropriato. La scuola è il luogo ideale per dare il buon esempio.

La presente lista di controllo ha lo scopo di aiutare gli insegnanti a integrare il tema della protezione solare nella quotidianità scolastica.

Consigli per la protezione solare dei bambini

- Preferire l'ombra al sole
- Indossare maglietta, pantaloni (almeno fino ai ginocchi) e occhiali da sole
- Indossare un cappello, se possibile con protezione della nuca o a larghe tese
- Sulle parti del corpo scoperte applicare prodotti solari con fattore di protezione alto (almeno SPF 30)
- Anche i prodotti solari resistenti all'acqua vanno riapplicati dopo il bagno
- Non dimenticare di proteggere labbra, orecchie, naso e dorso del piede
- Fino a un anno di età, i bambini non devono essere mai esposti alla luce diretta del sole
- Rinunciare a frequentare i solarium

Informazioni generali sulla protezione solare

- Tutti gli scolari dispongono di conoscenze adeguate alla propria fascia di età riguardanti la radiazione UV e suoi effetti sulla salute. Tematizzare la radiazione UV e le misure di protezione solare durante le lezioni.*
- Nelle giornate particolarmente assolate fare un riferimento pratico: richiamare l'attenzione degli allievi affinché durante le pause (dalle 11.00 alle 15.00) non si esponano direttamente ai raggi del sole e ricordare loro la protezione solare.*

Informazioni PRIMA delle attività all'aperto (viaggi scolastici, colonie sulla neve, giornate sportive ecc):

- Prima dell'evento informarsi sulle condizioni meteorologiche.*
- Prima dell'evento informarsi sull'indice UV (www.uv-index.ch).*
- Sfruttare un'eventuale precedente corrispondenza con i genitori per ricordare loro le misure di protezione solare.*
- Parlare con gli allievi delle possibili misure di protezione solare e chiedere quali siano quelle previste per la gita ("Chi ha un cappello?", "Chi ne prende uno?" ecc.).*
- Suggerimento pratico: in precedenza colorare insieme agli scolari cappelli da sole o fabbricare insieme cappelli di carta.*

Precauzioni da osservare DURANTE le attività all'aperto

- Trascorrere le pause all'ombra, soprattutto tra le 11.00 e le 15.00.*
- Lo sport all'aria aperta dovrebbe essere praticato nelle ore mattutine prima delle 11.00 o nel tardo pomeriggio.*
- In montagna si dovrebbe avere una protezione solare particolarmente efficace. Ogni 300 metri di dislivello l'intensità dei raggi UV aumenta del 3-5%.*
- La neve è in grado di riflettere i raggi UV fino al 90%, raddoppiandone praticamente l'intensità.*
- Anche le nuvole non offrono una protezione completa: a seconda della copertura nuvolosa può penetrare fino a noi ancora l'80% dei raggi UV.*

Informazioni di base

- **L'ombra e gli indumenti offrono la protezione migliore dai raggi UV.**
- **Ripetute scottature solari nei primi 18 anni di vita aumentano il rischio di cancro della pelle.**
- **La pelle dei bambini è più sottile e sensibile di quella degli adulti.**
I meccanismi protettivi naturali dell'organismo non sono ancora pienamente sviluppati nei primi anni di vita. La pelle dei bambini richiede quindi sempre una protezione solare particolare.
- **I prodotti solari non offrono una protezione illimitata e sufficiente contro i raggi UV.**
Usando correttamente prodotti solari che offrono protezione dai raggi sia UVB che UVA si può ridurre il rischio di sviluppare un cancro della pelle. L'utilizzo corretto dipende dai fattori seguenti:
 - Dose (30 ml per l'intero corpo di un adulto)
 - Ripetizione dell'applicazione della crema in seguito a contatto con l'acqua, sudorazione o sfregamento
 - Accuratezza nell'applicazione su aree del corpo non coperte

Anche in caso di utilizzo corretto, i prodotti solari non rappresentano un lasciapassare incondizionato per un'esposizione illimitata ai raggi solari. Anche con un fattore di protezione elevato non si dovrebbe stare al sole intenzionalmente per periodi prolungati. I prodotti solari non possono impedire la penetrazione dei raggi UV nella pelle, ma solo ridurla. A questo proposito la migliore protezione solare è e rimane l'ombra e gli indumenti indossati.

- **Evitare i solarium**
Sensibilizzare i bambini e gli adolescenti a non frequentare i solarium. I solarium aumentano il rischio di cancro della pelle e favoriscono l'invecchiamento precoce della pelle. In Svizzera, l'età media dei giovani che si avvicinano a un solarium per la prima volta si è abbassata a circa 17 anni. Così facendo gli adolescenti non fanno certo il proprio bene: chi comincia a frequentare il solarium prima dei 35 anni corre un rischio del 75% più elevato di ammalarsi di melanoma nel corso della vita.
- **Non esiste un metodo ragionevole per preparare la cute al sole**
Una pre-abbronzatura non significa nient'altro che un'esposizione supplementare ai raggi UV e quindi va evitata per motivi di salute. Anche i solarium non sono adatti per prepararsi ai raggi solari naturali. Nei solarium vengono utilizzati soprattutto raggi UVA, che producono una pigmentazione immediata della cute. Questa abbronzatura non aumenta la protezione naturale della pelle e perciò non protegge dai raggi UV.
- **Anche in caso di cielo coperto i raggi UV raggiungono la superficie terrestre**
Il freddo e l'annuvolamento spesso ci fanno sottovalutare l'intensità dei raggi solari. Anche con il cielo coperto penetra attraverso le nubi fino all'80% dei raggi UV. Le superfici chiare come la neve, il ghiaccio, la sabbia, il cemento o l'acqua riflettono i raggi UV, intensificandone l'effetto.
- **Occhiali da sole di cattiva qualità sono più nocivi che utili agli occhi**
Quando si acquista un paio di occhiali da sole, l'importante non è il prezzo bensì il marchio CE e la menzione «protezione UV 100% fino a 400 nanometri». Cautela assoluta con gli occhiali sprovvisti della dichiarazione relativa alla protezione UV.

Il materiale didattico per scuole di ogni ordine e grado prodotto dalla Lega contro il cancro e dall'Ufficio federale della sanità pubblica ha lo scopo di trasmettere in forma ludica a bambini e adolescenti un comportamento intelligente e responsabile nei confronti dell'esposizione al sole. Al sito www.bernetverlag.ch/sonnenschutz è possibile trovare un elenco dei materiali sull'argomento.