



# Protezione solare delle madri durante l'allattamento

## Ombra

L'ombra è la migliore protezione solare, specialmente nelle ore del mezzogiorno quando il sole batte più forte. Tuttavia l'ombra non sempre ripara dalla radiazione riflessa dalle superfici quali la sabbia, il cemento, l'acqua o la neve.

## Abbigliamento

Gli indumenti in genere offrono un'ottima protezione dai raggi UV. Le parti del corpo coperte con gli indumenti sono protette costantemente per tutto il giorno. Nel caso di tessuti speciali con protezione UV la funzione protettiva rimane inalterata anche in condizione bagnata, al contrario degli indumenti normali.

I seguenti suggerimenti valgono sia per gli indumenti che per i parasole fatti di tessuto, ad es. ombrelloni o tende:

- i tessuti dall'ordito fitto proteggono meglio dei tessuti leggeri e più trasparenti;
- le fibre sintetiche proteggono meglio di quelle naturali;
- i colori intensi e scuri proteggono meglio delle tinte chiare o color pastello;
- i vestiti asciutti e non aderenti sono meno permeabili ai raggi UV rispetto ai tessuti bagnati o aderenti.

## Prodotti per la protezione solare

I filtri UV (solari) proteggono la pelle dai raggi UV e si suddividono in filtri UV organici (chimici) e minerali (fisici). Per coprire il più possibile dell'irraggiamento UV (UVA e UVB), nello stesso prodotto si impiegano contemporaneamente diversi filtri.

### I filtri UV organici (chimici)

I filtri UV organici (chimici) sono sostanze che assorbono i raggi UV e li trasformano in calore. I filtri UV organici vengono assorbiti dall'uomo in quantità esigue e possono essere riscontrati nel latte materno; la quantità di filtri UV impiegata influisce sulla concentrazione nel latte. Questi filtri organici non sono contenuti soltanto nei prodotti per la protezione solare, bensì anche in molti cosmetici. Alcuni filtri UV organici sperimentati in laboratorio hanno evidenziato effetti ormonali.

Secondo l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV), allo stato attuale delle conoscenze è improbabile una loro pericolosità per la salute

### I filtri UV minerali (fisici)

I filtri UV minerali (fisici) sono costituiti da particelle che assorbono e riflettono i raggi UV. I prodotti per la protezione solare con filtri UV minerali possono contenere cosiddette nanoparticelle (particelle di diametro inferiore a 1/10 000 nm).

Secondo l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV), allo stato attuale delle conoscenze la penetrazione di nanoparticelle nella pelle intatta può essere ampiamente esclusa.



## Raccomandazioni

- Per proteggersi dai raggi solari durante l'allattamento si dovrebbero preferire l'ombra e un abbigliamento adeguato. In particolare evitando l'esposizione al sole tra le 11 e le 15.
  - Sulle parti di pelle scoperte si dovrebbe applicare una protezione solare preferibilmente con filtri UV minerali (consulenza in farmacia). Occorre inoltre considerare che l'intensità dell'irradiazione solare varia in base al periodo dell'anno e dal luogo:
    - da *novembre a febbraio* nell'altopiano i raggi UV sono deboli e normalmente non c'è bisogno di una protezione solare. Tuttavia se si sta in montagna è necessaria una protezione solare.
    - A *marzo e aprile* le temperature moderate ci fanno sottovalutare l'intensità dei raggi solari. In primavera è fondamentale proteggere la pelle, anche se le temperature sono ancora basse.
    - Da *maggio ad agosto* i raggi UV sono particolarmente intensi e la pelle ha bisogno di una buona protezione tramite abbigliamento e stando all'ombra. Specialmente nelle ore intorno al mezzogiorno (11–15) si dovrebbe ridurre la permanenza al sole.
    - A *settembre e ottobre*, come in primavera, le temperature moderate dei mesi autunnali ci fanno sottovalutare l'intensità dei raggi UV. Nei giorni soleggiati, durante le ore intorno a mezzogiorno sarebbe meglio stare all'ombra. Anche quando il cielo è coperto, fino all'80 per cento dei raggi UV attraversa le nuvole.
  - Preferire l'utilizzo quotidiano di cosmetici privi di filtri UV e in caso di esposizione al sole applicare separatamente il prodotto per la protezione solare.
- 

## Riferimenti

- Opuscolo «Protezione solare» della Lega svizzera contro il cancro  
<https://shop.legacancro.ch/files/cls/webshop/PDFs/italiano/protezione-solare-opuscolo-033320011111.pdf>
- Endocrine Active UV Filters: Developmental Toxicity and Exposure Through Breast Milk  
Schlumpf M., Kypke K., Vökt C., Birchler M., Durrer S., Faass O., Ehnes C., Fuetsch M., Gaille C., Henseler M., Hofkampe L., Maerker K., Reolon S., Zenker A., Timms B., Tresguerres J.A.F., Lichtensteiger W., CHIMIA 2008, 62, No. 5  
[http://www.snf.ch/SiteCollectionDocuments/nfp/nfp50/nfp50\\_article\\_chimia\\_2008\\_345.pdf](http://www.snf.ch/SiteCollectionDocuments/nfp/nfp50/nfp50_article_chimia_2008_345.pdf)
- Informazioni sulla pagina internet dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)  
<https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/gebrauchsgegenstaende/kosmetika-schmuck/kosmetika/sonnenschutzmittel.html>

15.7.2019



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera

[www.allattare.ch](http://www.allattare.ch)