



Evviva le vacanze, evviva l'estate, ma...

Luca era andato di buonora in spiaggia per prendere la tintarella. Si vergognava di essere uno dei pochi «visi pallidi» in circolazione e aveva fretta di mettersi alla pari con tutti gli altri ragazzi.

All'inizio tutto andò bene: era un piacere correre liberi sulla spiaggia, rotolarsi per terra, gareggiare in capriole, sguazzare sulla battigia.

Poi il sole cominciò a scottare, ma Luca trovava refrigerio vicino all'acqua facendosi accarezzare dalla brezza.

Erano così trascorse piacevolmente alcune ore senza che egli si sentisse niente di strano addosso.

Invano la mamma aveva continuato a dirgli di tornare sotto l'ombrellone.

Il sole è fatto per abbronzare - le aveva risposto Luca. - Perché dovrei star-mene all'ombra?

Quando rientrò per il pranzo non fece in tempo a sedersi a tavola che tutto intorno a lui sembrò mettersi a girare. La testa gli scoppiava, gli occhi si rifiutavano di restare aperti, non sopportava il contatto degli indumenti sulla pelle, sentiva un forte ronzio agli orecchi e fece appena in tempo a dire:

Mamma, sto male! - che si trovò a letto con la borsa di ghiaccio in testa e il termometro all'ascella.

Aveva preso un'insolazione, e quelle poche ore di assoluta libertà le dovette scontare rimanendo a letto per qualche giorno.

Anche a noi è successo, durante le vacanze, qualche inconveniente del genere: colpi di sole, scottature, congestioni, orticarie. Il sole esercita benefici effetti sul nostro organismo purché rispettiamo alcune norme fondamentali. (Portare il cappello, esporsi gradualmente, non stare troppo al sole soprattutto da fermi...). Ci sono delle norme da rispettare chi trascorre le vacanze al mare se vuole godersene senza incidenti?

di Bertoli-Curzi Milani