

Riprendiamo sul nostro sito il testo pubblicato il 6 maggio 2014 dal sito www.romasette.it. Restiamo a disposizione per l'immediata rimozione se la presenza sul nostro sito non fosse gradita a qualcuno degli aventi diritto.

La salute dei bambini: Finalmente la bella stagione

Finisce l'inverno e cambiano le abitudini. Per non ammalarsi non servono "pozioni" ricostituenti ma corretti stili di vita, con pochi e chiari punti fermi, fra cui alimentarsi con regolarità e in modo sano *di Alberto Villani**

Con l'inizio della primavera e la fine delle fredde giornate invernali, i bambini cambiano le loro abitudini nell'abbigliamento, nell'alimentazione e nella vita di tutti i giorni. In particolare nelle prime settimane, quando ancora il clima non si è stabilizzato, un problema è rappresentato persino da come vestirli. In realtà, più che il calendario, ci si dovrà regolare, giorno per giorno, calibrando l'abbigliamento in base alla temperatura e alle situazioni climatiche in generale. Non ha senso deporre abiti più caldi già ad aprile/maggio, ma è opportuno attendere che la stagione calda si stabilizzi. Certamente gli "sbalzi di temperatura" possono contribuire a "far ammalare", ma di sicuro possiamo difendere i bambini vestendoli sempre in maniera adeguata: evitando di coprirli troppo nelle belle giornate e di vestirli come d'estate, solo perché si è a maggio, in giornate in cui la temperatura è autunnale e non primaverile.

È bene quindi far ricorso al comune buonsenso. È opportuno ricordare comunque che non è il freddo a far ammalare ma il contagio, ovvero star vicino a chi sta male. Ci si ammala quindi sicuramente di più in un ambiente chiuso e molto frequentato che non all'aria aperta. Nella bella stagione è salutare far stare i bambini quanto più possibile all'aperto, se possibile nei parchi. I nostri bambini vivono sempre più tempo chiusi in locali (casa, scuola, palestre, piscine, ecc.) e passano gran parte delle giornate senza avere la possibilità e il tempo di prendere un po' di sole. Questo ha comportato ad esempio in molti bambini un deficit più o meno lieve di vitamina D, molto importante per il metabolismo delle ossa, ma che per essere presente nell'organismo in quantità adeguate richiede che ogni giorno almeno le superfici del volto e degli arti siano esposti al sole per tempi anche brevi (un'ora).

Altra situazione da affrontare è rappresentata dai cambiamenti nell'alimentazione che dovrà e potrà essere più ricca in frutta e verdura. È importante, nei limiti del possibile, che ogni bambino assuma ogni giorno 3-4 porzioni tra frutta e verdura, preferibilmente di stagione. Molti bambini sono poco abituati a mangiare regolarmente frutta e verdura. La primavera e l'estate offrono una grande varietà di sapori e colori che è bene offrire ai bambini, educandoli all'assunzione quotidiana di questi importanti alimenti.

Inoltre in primavera i bambini sembrano anche accusare la fatica dei mesi precedenti, un po' in tutte le età. Molti anni fa (negli anni '70-'80) venivano prescritte, ai cambi di stagione, delle "cure ricostituenti" a base di "fiale o sciroppi" a cui spesso fanno riferimento i nonni

quando accompagnano i nipotini alle visite pediatriche. La richiesta è quasi sempre la stessa: “Dottore, potrebbe dare qualcosa al bambino che lo vediamo tanto stanco”. Più che il ricorso a “pozioni magiche” (dalla pappa reale ai multivitaminici e/o integratori) è importante garantire ai bambini dei corretti stili di vita che hanno pochi e chiari punti fermi: dormire un numero adeguato di ore (tra le 9 e le 12 a seconda delle età), alimentarsi regolarmente (4 pasti a orario) e con cibi sani, fare tutti i giorni attività ludico-motoria (passeggiate, corsa libera, giochi all’aperto) e regolarità nell’alvo (almeno una volta al giorno, tutti i giorni). Questo garantisce il benessere dei nostri piccoli candidandoli a essere poi degli adulti in buona salute. Detto questo, somministrare per qualche settimana un multivitaminico ai cambi di stagione può essere di aiuto, ma da solo non basta.

6 maggio 2014

**Responsabile UOC Pediatria Generale e Malattie Infettive Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, Roma – Vicepresidente Società Italiana di Pediatria*