
Il bambino e la sciarpa

Autore: Raffaele Arigliani

Fonte: Città Nuova

In questi ultimi mesi il freddo intenso è stato per la nostra famiglia una fonte interminabile di discussioni. Con mia moglie abbiamo infatti punti di vista diversi su come vestire i nostri tre bambini. Lei è convinta che bisogna che indossino la maglia di lana e non permette che escano senza cappello e sciarpa, in un sacro timore di quello che sua madre chiama i colpi di freddo. A me tutto ciò sembra eccessivo. Sarà forse un problema banale ma saremo lieti di sapere cosa ne pensano i pediatri sull'argomento. Guido e Milena - Rovigo i Proteggere dal freddo, dare da mangiare, dare la sicurezza di un'abitazione e di un futuro, sono gli obiettivi primari che ciascun genitore ha istintivamente verso i propri figli. È un riflesso di protezione verso il cucciolo, presente anche nel mondo animale oltre che tra gli uomini, un istinto da adattare alle mutate condizioni di vita della nostra civiltà. Cerchiamo allora di comprendere perché il caldo e il freddo hanno tanta importanza per il corpo. Il metabolismo, vale a dire la vita di ciascuna cellula, risente enormemente della temperatura. La capacità di conservarla stabile, indipendentemente da quella dell'ambiente esterno è chiamata termoregolazione. È un gioco di equilibri reso possibile grazie ad un sofisticatissimo termostato posto nel cervello e chiamato ipotalamo. Da qui partono gli ordini alle ghiandole sudoripare di produrre sudore se c'è troppo caldo o, ad esempio, in corso di un esercizio fisico. In caso faccia più freddo e sia necessario non disperdere calore, sarà invece ordinata dall'ipotalamo una ridotta circolazione di sangue alla cute, la contrazione dei muscoli piliferi (la famosa pelle d'oca!), talvolta il contrarsi involontario dei muscoli (battere i denti per il freddo!). Quando vi è l'attacco all'organismo da parte di batteri e virus, vari meccanismi inducono il termostato ipotalamo a regolare più in alto la temperatura corporea, al fine di accelerare le reazioni e attivare al meglio il sistema di difesa: da qui la febbre. L'uomo abitua il proprio sistema termoregolatorio a reagire in maniera più efficace agli stimoli esterni con l'allenamento e l'abitudine. Un esempio? Pensate ai bambini del nord Europa che vediamo girare in autunno, quando vengono in Italia, con solo una maglietta mentre i nostri figli indossano già i cappotti! È la diversa assuefazione al freddo che rende possibile il loro miglior adattamento. L'aria ed il freddo non sono di per sé fattori che inducono malattia. Al contrario il coprire troppo i bambini non favorisce l'ottimale maturare del loro sistema termoregolatorio e questo apre la strada ai germi! Ecco quindi cosa è consigliabile fare. In casa: temperatura non superiore ai 18°; fare areare spesso l'ambiente spalancando le finestre; utilizzare gli umidificatore per i caloriferi al fine di evitare l'aria secca che irrita le mucose delle vie aeree superiori. Vestiario: utilizzare magliette intime di cotone ed abolire l'antica maglia di lana, ben sostituita da un pratico maglione, semplice da togliere se si entra in un ambiente più caldo. Eliminare i body, oggi diffusissimi per i bambini più piccoli: si aiuterà la circolazione dell'aria che è già difficoltosa a causa del pannolino. Mai mettere la sciarpa sulla bocca, che favorisce proprio quella faringite che si vorrebbe evitare! Ancora: tenete presente che coprire le orecchie con il cappello non serve assolutamente a proteggere dalle otiti, che invece si prevengono tenendo pulito il più possibile il naso. Se questi sono consigli tecnici vi è però un consiglio a monte: non sottovalutare o ridicolizzare l'ansia di nostra moglie (o marito) anche se dal nostro punto di vista sbaglia o il problema per noi è banale. La vita di tutti i giorni è piena di cose banali (come vestire i bambini? a che ora metterli a letto? chi fa i piatti? ecc...), attraverso cui però esprimiamo parte del nostro essere (la nostra cultura, l'educazione ricevuta, ecc...).