
Proteggere i bambini dal caldo rovente

Autore: Redazioneweb

Fonte: Web

Il decalogo dell'Ospedale Bambino Gesù contro i colpi di calore: come prevenirli e come intervenire. Attenzione particolare per i pazienti affetti da patologie croniche

In Italia è l'ora di Fleggetonte, un'ondata di **caldo** con temperature di **35 gradi**, e picchi anche di **37-38°C**. Insidie che, oltre gli adulti, riguarderanno soprattutto i **più piccoli**. Ecco alcuni **consigli** su come fronteggiare i colpi di calore.

Il colpo di calore. È un malessere che può manifestarsi con sintomi più o meno intensi ed è dovuto a innalzamento improvviso della temperatura corporea. È il malore estivo che colpisce di più i bambini, in quanto la loro **termoregolazione è meno efficace**. Ciò è dovuto alla ridotta superficie corporea che permette la traspirazione.

Le cause. Le condizioni che possono causare questa complicazione sono: **temperatura elevata**, alto tasso di **umidità** e **scarsa aerazione**. La causa principale del colpo di calore sta dunque nel combinato di caldo e umidità.

I sintomi. Sono diversi e possono manifestarsi con più o meno intensità: **nausea**, **mal di testa**, aumento della **temperatura corporea**, **crampi**, **sincope** (svenimenti) fino, nei casi più gravi, a disturbi della coscienza. Inoltre, se l'esposizione ai raggi solari è diretta, si può manifestare anche il colpo di sole con possibili **ustioni di primo o secondo grado**. Un'attenzione ancora maggiore deve essere posta per quei bambini con **patologie croniche**, che più facilmente possono andare incontro a grave sintomatologia legata all'eccessivo aumento della temperatura.

Come intervenire in caso di colpo di calore. Portare il bambino in un ambiente ombreggiato e areato è la prima mossa da fare se il piccolo presenta i sintomi del colpo di calore. Se manifesta segni di mancamento, è necessario porlo a terra sdraiato con gli arti inferiori più sollevati rispetto al corpo e somministrare liquidi non troppo freddi e a piccoli sorsi. Se compare **febbre superiore ai 38°** somministrare un antipiretico, quale il paracetamolo o l'ibuprofene. Se il bambino non migliora, o in presenza di disturbi della coscienza, è necessario recarsi al più vicino Pronto Soccorso.

Cosa mangiare a tavola. Con l'aumento della temperatura si deve **ridurre l'apporto calorico**, in particolare quello fornito da cibi grassi; è preferibile assumere carboidrati semplici a più rapida digeribilità. L'importante, inoltre, è **aumentare l'apporto idrico** con assunzione di acqua e introducendo una maggior quantità di frutta e verdura. Insalata, fiori di zucca, melanzane, peperoni e pomodori, sono solo alcuni tra gli **alimenti salutari** che vanno assolutamente consumati nei mesi caldi. Nelle verdure si trovano molti sali minerali (calcio, ferro, fluoro, fosforo, magnesio, manganese e potassio), vitamine (A, C, B1, B2, B12, E, niacina, acido pantotenico e biotina), acqua (per l'80-90%) e fibre.

Il decalogo. Di seguito, alcune regole per prevenire i colpi di calore.

1. Evitare di far uscire il bambino e di fargli praticare attività fisica o sportiva nelle ore più calde;

2. non esporlo al sole negli orari a rischio (dalle 11 alle 17);

3. aumentare la ventilazione dell'ambiente, eventualmente utilizzando un ventilatore. È possibile utilizzare anche il condizionatore, avendo cura di tenere una temperatura ambientale di 23-24° e cercando di non passare continuamente da ambienti più caldi ad altri più freschi o viceversa. Importante utilizzare la funzione deumidificazione;

4. far indossare al bambino indumenti leggeri (preferibilmente di lino o cotone), che permettano una maggiore traspirazione;

5. vestire il piccolo con colori chiari, che respingono i raggi solari;

6. esporre il bambino sempre con prudenza e solo dopo l'anno di vita al sole diretto. I raggi solari sono molto utili perché favoriscono la produzione di vitamina D, ma l'esposizione deve avvenire in maniera graduale;

7. non dimenticare di utilizzare sempre creme solari ad alta protezione. Un'esposizione non protetta può causare eritemi solari o ustioni, e creare danni irreversibili alla pelle;

8. bagnare spesso la testa e rinfrescare tutto il corpo con una doccia o con un bagno;

9. aumentare l'apporto idrico per reintegrare i liquidi persi tramite la sudorazione. In caso di caldo intenso possono essere utili anche le bevande che contengono sali minerali;

10. privilegiare una dieta ricca di frutta e verdura.

Ospedale Pediatrico Bambino Gesù - IRCCS

Ufficio stampa e social media