
I pediatri: in estate lasciate i bambini liberi di muoversi

Autore: Redazioneweb

Fonte: Città Nuova

Al mare, in montagna o in città: nei mesi caldi bambini e ragazzi siano liberi di muoversi, di gestire il loro tempo e anche di annoiarsi un po'. E' un invito a mettere da parte ansie e timori quello che viene e dai medici dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù per un'estate in tranquillità

In occasione di queste vacanze estive, che si scelga di andare al mare, in montagna o in città, l'importante è mettere da parte l'ansia e fare in modo che, nei mesi caldi, **bambini e ragazzi siano liberi di muoversi**, di gestire il loro tempo e anche di annoiarsi un po'. L'invito viene rivolto alle famiglie dai medici dell'**Ospedale pediatrico Bambino Gesù** per un'estate in tranquillità. Con qualche attenzione in più per gli allergici e per l'alimentazione, che non deve mai essere fuori controllo.

FARE COSE NON ORGANIZZATE. *«In estate lasciare a bambini e ragazzi **spazi e tempi vuoti da gestire come vogliono**».* E' il suggerimento di **Cristiana De Ranieri**, psicologa clinica del Bambino Gesù. *«I giovani - aggiunge - arrivano da un periodo super impegnato, da settimane molto organizzate, scandite da ritmi serrati, sia per la scuola sia per le varie attività come gli sport».* Quando arrivano le vacanze, quindi, mamma e papà **«dovrebbero allontanare l'ansia di riempire necessariamente il tempo dei propri figli con qualcosa da fare: dar loro la possibilità di gestirsi con maggiore autonomia, riposare, dormire, fare cose non organizzate, perdere un po' di tempo in relax, talvolta anche annoiarsi, vuol dire restituirgli una dimensione che non conoscono più. E' un tempo ritrovato importante».**

ANCHE I LATTANTI IN AEREO. **Vita all'aria aperta e movimento**, approfittando delle vacanze per stabilire o **radicare buoni stili di vita**: regolarità e **qualità dell'alimentazione e regolarità del sonno**. **Alberto Villani**, responsabile di Pediatria generale e Malattie infettive, conferma che anche i bambini più piccoli, come i **lattanti, possono essere portati in aereo** senza problemi. *«Unica accortezza - sottolinea - **far deglutire il bambino (offrendogli latte o acqua) al decollo e all'atterraggio**».*

SÌ ALLO SPORT E TANTA IDRATAZIONE. Attilio Turchetta, responsabile di Medicina dello sport, raccomanda ai genitori di «*stare molto **attenti all'idratazione** dei bambini e dei ragazzi che fanno **sport**. E' un consiglio che vale tutto l'anno, ma ancor di più in **estate** quando il **dispendio di liquido** da parte del corpo attraverso il sudore è **molto elevato**». «I bambini - aggiunge - ci comunicano molto più facilmente il senso di fame che non quello della **sete**. Quindi bisogna essere preparati ad offrirgli da bere durante l'allenamento, tenendo presente che un bambino di 10-12 anni dovrebbe bere **un bicchiere d'acqua ogni mezz'ora**». «Nessun timore del **sudore** - conclude Turchetta - perché è di estrema importanza per una **termoregolazione corretta**. Quanto più un bambino è allenato tanto più suda prima e in maggiore quantità. Dopo lo sport basta una **maglietta asciutta** per far passare tutte le paure delle mamme».*

BENESSERE DEGLI OCCHI: BASTA UN CAPPELLINO CON VISIERA. Luca Buzzonetti, responsabile di Oculistica dell'Ospedale pediatrico, conferma che «*in condizioni normali, quindi in assenza di patologie degli occhi, i bambini possono essere lasciati **liberi di trascorrere la giornata all'aria aperta senza precauzioni particolari**. In caso di prolungate esposizioni al sole o se viene manifestato un fastidio alla luce intensa, basta **proteggerli con un cappellino con visiera**. Nessun problema se un po' di polvere, di sabbia o di acqua salata finisce negli occhi: è sufficiente fare degli **sciacqui con acqua dolce** e l'irritazione passa».*

AL SOLE BEN PROTETTI. NO AI REPELLENTI. Il consiglio della dermatologa May El Hachem è quello di godere pienamente dell'estate e del sole evitando i danni con poche accortezze: utilizzare **filtri ad alta protezione** e **non esporre i bambini** ai raggi solari **nelle ore più calde** (dalle 11.30 alle 16:30 a seconda delle latitudini e del clima). Riguardo alle **punture di insetto** «*non c'è molto da fare per evitarle*» spiega la responsabile di Dermatologia. «*In generale è consigliabile **evitare i repellenti**: il loro uso combinato all'esposizione al sole può infatti provocare irritazioni foto-indotte, dovute alla luce solare. **Evitare** anche gli **antistaminici locali** (pomate a base di antistaminico) perché sono fotosensibilizzanti. Non avere paura, invece, della pomata cortisonica da applicare sulle punture per qualche giorno la sera, a casa. Tenere le **unghie** dei bambini ben **corte** evita infine che si infettino grattandosi*».

PICCOLI ALLERGICI, FARMACI A PORTATA DI MANO. «*Il bambino allergico non può dimenticarsi essere allergico*» sottolinea **Alessandro Fiocchi**, responsabile di Allergologia, che ricorda ai genitori di **tenere sempre a portata di mano le medicine specifiche** e di **non abbassare la guardia** nei confronti della **dieta** e delle **terapie**. Tra le mete estive ideali per gli allergici, l'alta montagna, zona dove non circolano pollini; il mare vicino alla riva e in generale i luoghi dove l'aria è secca. Ai bambini con allergie alimentari Fiocchi raccomanda di «*fare molta **attenzione ai buffet dei villaggi vacanza**: possono nascondere **allergeni** che rischiano di innescare reazioni anche problematiche*».

ESTATE SIGNIFICA GELATO (DI TANTO IN TANTO). In estate è necessario **non perdere le buone abitudini** alimentari mantenendo il **ritmo dei pasti**. Per **Giuseppe Morino**, responsabile di Educazione alimentare del Bambino Gesù, le indicazioni sono chiare: «*bambini e ragazzi devono continuare a fare la colazione mattutina alzandosi non troppo tardi; uno spuntino di **frutta** a metà mattina e a metà pomeriggio e un pranzo e una cena variate e ricche di **verdure***». «*Il **gelato**, di tanto in tanto, può essere una **buona alternativa alla merenda** o un modo gustoso per chiudere il pasto serale. Per i bambini in sovrappeso - prosegue il nutrizionista - sono **tuttavia preferibili i gusti alla frutta***». Durante la giornata, infine, bere molta acqua ed **evitare bevande zuccherate e gassate**.

Sul portale www.ospedalebambinogesù.it, si possono trovare informazioni dettagliate su come affrontare il viaggio, il caldo, oppure le insidie di insetti e animali marini.