



*Giochi all'aria aperta, sport, l'importanza di una sana alimentazione, fino a come affrontare i viaggi con i bambini: questi e altri consigli a mamme e papà da Amici del Bambino Malato Onlus per affrontare la primavera in tutta la sua complessità e salvaguardare la salute dei nostri figli*



Milano, 30 marzo 2015 – È primavera, le giornate si sono allungate e si gioca all'aperto, ma i raffreddori e i malanni sono in agguato. E con le vacanze di Pasqua spesso i ritmi dei bambini vengono alterati e si fa qualche “strappo” ad una dieta sana. La prof.ssa Susanna Esposito, Presidente dell'Associazione Amici del Bambino Malato Onlus e Direttore dell'Unità di Pediatria ad Alta Intensità di Cura della Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico Milano, raccomanda a mamme e papà tutte le precauzioni e i comportamenti da adottare per mantenere sani i nostri bambini anche in questo periodo.



Prof.ssa Susanna Esposito - Presidente dell'Associazione Amici del

Bambino Malato Onlus e Direttore dell'Unità di Pediatria ad Alta Intensità di Cura della Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico Milano

**1. Giocare all'aria aperta e fare sport, approfittando delle giornate più lunghe, è molto importante per la salute dei bambini**

**VERO.** In generale, un'attività fisica regolare in età pediatrica è fondamentale sia nel bambino sano che in quello affetto da malattie respiratorie croniche. È anche un'importante forma di prevenzione dell'obesità che contribuisce, attraverso un aumento del dispendio energetico, a ridurre la massa grassa e ad aumentare quella magra, ed è uno strumento fondamentale per un corretto sviluppo osseo. L'attività fisica, poi, è un momento di gratificazione e di divertimento che induce il bambino a continuare l'attività fisica e a sentirsi soddisfatto quando la fa. E non è finita qui: gli sport di squadra migliorano le capacità sociali attraverso la cooperazione con altri bambini e le capacità cognitive attraverso l'esplorazione dell'ambiente e l'acquisizione di nuove esperienze. Quindi, con l'arrivo della bella stagione, ben vengano le gite e l'intensificarsi delle attività all'aperto.

**2. Nei bambini, soprattutto nei più piccoli, è concesso mangiare un po' di tutto e le infezioni alimentari in età pediatrica sono rare.**

**FALSO.** L'alimentazione deve essere sana fin da piccolissimi, soli così sarà possibile prevenire patologie importanti da adulti. Perciò, durante le vacanze pasquali non esagerate con le uova di cioccolato: scegliete sempre un uovo di buona qualità e, nel caso in cui il bambino abbia ricevuto in regalo tante uova, riutilizzate il cioccolato per preparare budini e torte nelle settimane successive alla Pasqua. Non dimentichiamo, poi, che i bambini, in particolare i piccoli con meno di sei anni, sono più a rischio degli adulti di contrarre infezioni alimentari perché le loro difese immunitarie non sono del tutto mature: per loro incontrare batteri o virus presenti nei cibi può essere pericoloso e scatenare un'infezione. Riguardo il cioccolato, per esempio, bisogna considerare che in alcuni soggetti, soprattutto se atopici, il cioccolato, consumato in quantità eccessive, può dare reazioni allergiche. È necessario, inoltre, limitare il consumo di salame e insaccati vari che, insieme alle conserve di frutta e verdura fatte in casa, possono essere all'origine di intossicazioni importanti come il botulismo. E ancora, fate attenzione alle uova crude e alle verdure non lavate: con questi alimenti uno dei rischi più frequenti è la salmonellosi, un'intossicazione caratterizzata da sintomi quali nausea, vomito, dolori addominali, diarrea e febbre. Sì, infine, ai gelati artigianali ma mangiateli sempre in posti da voi conosciuti: i derivati di uova crude come gelati e dolci alla crema, oltre alla maionese e salse varie, sono alimenti responsabili delle intossicazioni da *Staphylococcus aureus*.

**3. Anche durante la primavera, quando si gioca all'aperto o si trascorrono varie ore sotto il sole bisogna proteggersi dal sole e adottare un abbigliamento adeguato**

**VERO.** È fondamentale scegliere un'esposizione al sole in sicurezza: l'esposizione ai raggi solari è sempre consigliata perché aumenta la trasformazione di vitamina D e anche durante la stagione primaverile non sottovalutate la loro pericolosità e utilizzate sempre creme solari ad alta protezione proteggendo i bambini con cappellini e occhiali da sole. Riguardo l'abbigliamento, non coprite troppo i vostri bambini quando giocano all'aperto ma non abbiate neanche fretta di scoprirli velocemente al primo sole, meglio vestirli a strati: i forti sbalzi termici di questa stagione e una termoregolamentazione meno efficiente nel bambino comportano maggiori rischi di malattie da raffreddamento.

**4. In caso di viaggi o escursioni è necessario portare sempre con sé un kit di primo soccorso**

**VERO.** Con i bambini non bisognerebbe mai dimenticare di avere con sé un kit di primo soccorso

quando si parte o si fanno le gite fuori porta, includendo anche prodotti repellenti contro le punture di zanzare e zecche (queste ultime presenti soprattutto in montagna). Riguardo le punture di insetto, per esempio, l'arrivo di un bambino in un ambulatorio medico o al Pronto Soccorso di un centro ospedaliero a seguito di un problema allergico secondario alla puntura di un insetto è, soprattutto in questa stagione, un evento relativamente comune. In genere, si tratta di situazioni molto semplici che si esauriscono con l'applicazione di una pomata o, al massimo con l'assunzione di un anti-istaminico per bocca, ma in certi casi può determinarsi un guaio serio con la comparsa di un quadro di anafilassi. Gli insetti che più frequentemente scatenano problemi allergici da punture sono api, vespe, calabroni, tafani, formiche e zanzare e colpiscono le zone più esposte e scoperte del corpo come viso, braccia, gambe, caviglie e mani.

#### **5. In primavera è difficile ammalarsi**

**FALSO.** Sebbene le sindromi influenzali e le virosi siano malattie stagionali che nel nostro Paese si manifestano soprattutto nel periodo invernale con un picco tra i mesi di dicembre e febbraio, le forti escursioni termiche tipiche della stagione primaverile e gli sbalzi di temperatura favoriscono frequentemente lo scatenarsi di raffreddori ed episodi febbrili che spesso si risolvono nel giro di pochi giorni senza che sia necessario l'utilizzo di farmaci o, nei casi di febbre oltre i 38°C, è consigliabile l'uso di antipiretici. Ricordiamo che in caso di raffreddore e sintomi alle alte vie respiratorie non andrebbero usati gli antibiotici che eliminano i batteri e non i virus contro i quali, invece, sono inefficaci. Gli antibiotici sono indicati per infezioni abitualmente batteriche, come per esempio otiti e polmoniti. In presenza dei primi sintomi, comunque, è indispensabile rivolgersi al medico che, solo dopo una visita, sarà in grado di decidere se prescrivere o meno farmaci antibiotici o richiedere eventuali esami diagnostici.

*fonte: ufficio stampa*