



Roma, 13 luglio 2020 - Se per una mamma è generalmente più facile osservare quanto mangia il proprio figlio, la stessa cosa non si può dire sul versante 'idratazione'. Quando un bambino smette di essere allattato si apre, infatti, il capitolo 'assunzione liquidi' ed è sempre dietro l'angolo l'incubo 'disidratazione'. E se lo stimolo della sete si sviluppa bevendo, saranno due le domande che rimbomberanno nella testa dei genitori: mio figlio beve abbastanza? Come invogliarlo a bere di più, soprattutto in estate?

“Quando un bambino avverte lo stimolo della sete si è già innescata una fase iniziale di disidratazione, la cui percezione è meno pronta ed efficace e il cui aggravamento può diventare una vera e propria emergenza sul piano clinico”. Risponde chiaramente Giuseppe Di Mauro, presidente della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS), che in aiuto dei genitori, anche sotto l'ombrello, entra nel dettaglio: “Il fabbisogno idrico giornaliero varia in base alla fascia d'età: 1,4 litri da 4 a 6 anni; 1,8 litri da 7 a 10 anni; 2 litri nella prima adolescenza e aumenta in proporzione alle perdite dovute all'esercizio fisico, alle condizioni ambientali e all'eventuale presenza di disturbi o patologie, per esempio vomito, diarrea e malattie febbrili”.



Dott. Giuseppe Di Mauro

Un consiglio che, a detta del presidente SIPPS, mamme e papà devono sempre seguire è “proporre più volte al proprio figlio di bere acqua nell'arco della giornata, a maggior ragione con l'arrivo del caldo e se si trova all'aperto, o pratica attività ludiche e motorie che possono ulteriormente distogliere la sua attenzione o attenuare il suo bisogno”.

Per aiutare i più piccoli a bere più acqua un truccetto potrebbe essere quello di “aggiungere il succo di mezzo limone ogni litro e mezzo. Oltre a dare alla bevanda più gusto, i sali minerali reintegrano quelli persi con il sudore. Si possono anche creare simpatici ghiaccioli, mettendo nelle apposite formine acqua e limone”, suggerisce Di Mauro.

Ma cosa possono e non possono bere i bambini italiani, o quali cibi devono privilegiare in montagna o sotto l'ombrellone, tra tuffi e passeggiate estive? Ecco il 'Decalogo estate sicura' dei pediatri della SIPPS per aiutare le famiglie italiane a prestare attenzione alla qualità di cibi e bevande anche durante le vacanze:

1 - Preferire sempre l'acqua, possibilmente fresca e non ghiacciata. “Succhi, frappè o frullati non sono proibiti, ma attenti agli zuccheri - avverte Di Mauro - Le preparazioni domestiche

sicuramente consentono uno stretto controllo della quantità di zucchero, però occorrerà rispettare scrupolosamente le norme igieniche e la corretta modalità di conservazione. Attenti anche ai prodotti industriali, perché 100 ml di succo di frutta, a seconda della tipologia, possono apportare dalle 45 alle 60 calorie. È preferibile ricorrere ai brick monodose piuttosto che alle confezioni formato famiglia, di cui è facile assumere, quasi senza rendersene conto, quantitativi elevati”.

2 - No a bevande zuccherate. “Meglio

evitare l'aranciata o la bibita a base di cola, poiché poco dissetanti per la loro alta concentrazione di zucchero. Inoltre, la caffeina contenuta nelle bibite gusto cola, oltre a non essere indicata per i bambini, può provocare disidratazione, pericolosa per chi vuole trascorrere giornate sotto il sole”.

3 - Ridurre il gusto di cloro nell'acqua

potabile e utilizzare frutta fresca per aromatizzare l'acqua. Spesso i bambini non bevono perché quella del rubinetto ha un gusto poco gradevole. Ricordiamo che il cloro è generalmente aggiunto nell'acqua potabile alla sera ed è volatile per cui, con il passare delle ore, si sente sempre meno. Si può quindi eliminare o ridurre molto il retrogusto prendendo l'acqua che sarà bevuta nelle 24 ore successive prima della clorazione, cioè nel tardo pomeriggio. In questo modo l'acqua sarà molto più gradevole. È possibile, inoltre, aromatizzarla con frutta fresca, aggiungendo un po' di limone o di centrifugato di frutta.

4 - Varietà, compagnia e partecipazione,

i 3 ingredienti per il 'mangiare sano'. “Puntate alla varietà nei tipi di verdura e di pesce, ancora scarso sulle tavole delle famiglie. Consumate i pasti insieme e coinvolgete i figli nella spesa, non per consentire loro di comprare merendine - avverte il presidente della SIPPS - ma per incuriosirli delle tantissime verdure e degli infiniti alimenti che non hanno mai provato. Infine fatevi aiutare dai bambini in cucina, potrebbero riservarvi piacevoli sorprese”.

5 - Spuntino. “La frutta è

sempre un ottimo spuntino o alimento a fine pasto. L'estate ce ne offre moltissima: pesche, albicocche, melone, anguria, prugne, susine, pere, fichi, fichi d'india e uva. Ricca di acqua, vitamine, minerali, fibra e fitonutrienti,

la frutta non ha controindicazioni e può essere proposta al bambino anche con gustosi frullati, granite o gelati”.

6 - Pranzo. “Evitate

piatti elaborati come pasta al forno o timballi, spesso ricchi di grassi che rallentano la digestione e creano sensazione di pesantezza. Un panino può diventare un buon pasto. Scegliete pane fresco e non condito e riempitelo di tanta verdura (pomodori, insalata, verdure grigliate) e qualche fetta di prosciutto o mozzarella”, aggiunge Di Mauro.

7 - Riso. “È un ottimo

piatto, facile da mangiare anche al mare, può essere la classica insalata di riso. Il riso è ricco di amido, carboidrato molto digeribile. Usate il riso parboiled che non scuoce e mantiene i chicchi ben separati. Questo vi eviterà di utilizzare molto l'olio. Potete condire con verdure fresche come i pomodori”.

8 - Verdure. “Non è comodo

né igienico portarsi da casa verdure cotte o insalate. Una valida alternativa possono essere ortaggi come cetrioli o cocomeri, da sbucciare sul momento. Sono ricchi di acqua e di potassio- ricorda lo specialista- con pochissime calorie. Ottimi come spuntino o da mangiare durante il pranzo”.

9 - Secondi. “Se nelle

vostre insalate di riso o di pasta avete aggiunto del tonno, o del prosciutto, o del formaggio, avete preparato dei piatti unici, che oltre ai carboidrati forniscono anche proteine. Un secondo sarebbe di troppo. Evitate carne panata fritta come può essere quella confezionata, poiché troppo ricca di grassi. Anche le frittate sono sconsigliate in spiaggia. Pur essendo comode da portare fuori casa, le uova richiedono infatti una lunga digestione”.

10 - Che estate è senza il gioco? “Divertitevi

insieme ai vostri figli o fate sì che i vostri piccoli non si annoino. Oltre a nuotare, a fare castelli di sabbia ci sono tanti giochi che si possono fare in spiaggia ma anche in montagna. Dove è possibile si può giocare a pallone o a racchette e, perché no? Una bella partita a bocce non ha mai stancato

nessuno!", conclude il presidente della SIPPS.