



Roma,

25 marzo 2024 - Mancano pochi giorni alla Pasqua, una festa che tradizionalmente si trascorre all'aperto per godere i primi tepori primaverili, anche se ormai il clima è sempre più bizzarro e imprevedibile. Qualunque sia però l'organizzazione di questo breve periodo di vacanza, è sempre importante prestare attenzione al benessere e alla salute dei bambini: la possibilità di trascorrere più tempo con i genitori deve infatti offrire l'opportunità di qualche momento piacevole e indimenticabile, di gioco, di convivialità e di dialogo.

In

vista della festività, la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS) fornisce alcuni consigli di carattere generale validi per l'intera età evolutiva, prendendo spunto dallo stesso termine 'PASQUA'.

## **P come 'Prevenzione'**



*Dott. Giuseppe Di Mauro*

La prevenzione, a cui si possono associare per affinità parole quali 'prudenza' e 'protezione', è sempre d'obbligo in vacanza. Non significa limitazione della libertà ma semplicemente garanzia di avere sotto controllo, per quanto possibile, ogni elemento o condizione di rischio. Si può tenere, per esempio, il prontuario dei farmaci, quando si prevede di affrontare un viaggio, oppure pianificando una vacanza o un'escursione e prestando attenzione alla salute e all'igiene del bambino.

## **A come 'Alimentazione'**

“Qualche trasgressione a tavola è prevedibile, se non perfino inevitabile - sottolinea Piercarlo Salari, pediatra responsabile del gruppo di sostegno alla genitorialità della SIPPS - ma non giustifica un sovvertimento delle buone abitudini, a partire dal mantenere il più possibile la regolarità dei pasti, evitando abbuffate ed eccessi, e il ritmo sonno/veglia. Va ricordato, per esempio, che alcuni piatti regionali tipici del periodo pasquale, per quanto apprezzati dagli adulti, possono sovraccaricare inutilmente la digestione e l'apporto calorico dei bambini”.

“Analogamente

considerazione riguarda i dolci: è difficile imporre dei limiti ai bambini, ma può essere utile ricordare, e non soltanto per i piccoli, che una fetta di colomba, soprattutto se farcita, può raggiungere le 500 calorie e che altrettante sono contenute in 100 grammi di cioccolato - prosegue Salari - A tal proposito va precisato che dal punto di vista nutrizionale sarebbe preferibile quello fondente a elevata percentuale di cacao. Una buona indicazione sarebbe di aumentare parallelamente le occasioni di movimento, compensando per esempio un pasto abbondante con una lunga passeggiata, una gita o un pomeriggio di gioco all'aria aperta”.

## **S come ‘Sicurezza’**

La sicurezza è complementare alla prevenzione, della quale si può forse considerare la miglior traduzione pratica. Sicurezza vuol dire, per esempio, far indossare al bambino che vuole praticare un'attività ludica o sportiva le giuste protezioni, preoccuparsi dell'abbigliamento appropriato nel caso di una gita o di una vacanza, a maggior ragione se in montagna, ma anche prestare attenzione a eventuali fratellini o sorelline più piccoli, qualora la sorpresa dell'uovo pasquale dovesse rappresentare un rischio per loro.

Per la sicurezza di bambini e ragazzi, sia in casa che fuori casa, la SIPPS ha pubblicato una guida pratica per le famiglie, che i genitori possono consultare e scaricare gratuitamente: “Mamma, papà... Mi proteggete? Guida alla prevenzione degli incidenti e manovre salvavita” (<https://www.sipps.it/attivita-editoriale/volumetti-guide-pratiche/prevenzione-degli-incidenti-e-manovre-salvavita/>).

## **Q come ‘Quaderni’**

Il periodo pasquale è un tempo di riposo ed è giusto che sia vissuto dai bambini in piena libertà, ma non giustifica il completo abbandono degli impegni scolastici.

A

prescindere dalla comprensione degli insegnanti, non sempre clementi nell'impartire i classici compiti delle vacanze, è sempre bene ritagliare ogni giorno uno spazio per evitare di ritrovarsi a svolgerli poco prima del rientro o per mantenersi in esercizio, soprattutto in vista di interrogazioni e verifiche già programmate alla ripresa delle lezioni.

## **U come 'Ulivo'**

Mai

come in questi ultimi tempi la pace è stata forse desiderata e percepita come un valore da salvaguardare. Purtroppo ogni giorno buona parte dei servizi televisivi propongono scene di guerra e notizie poco confortanti, che non dovrebbero riguardare i bambini ma che purtroppo li coinvolgono quali prime vittime innocenti e inermi.

La

Pasqua dovrebbe perciò stimolare le famiglie a una seria riflessione su quanto sta accadendo a poche migliaia di chilometri e sull'importante contributo che ciascuno, già a partire dalle proprie mura domestiche, può dare al mondo, maturando la consapevolezza che la società è una realtà concreta, costituita da singoli individui a cui spetta la responsabilità di compiere delle scelte.

## **A come 'Allergie'**

“Per

i bambini allergici la primavera è di solito la stagione maggiormente gravata da disturbi, tra cui in particolare lacrimazione, secrezione nasale, prurito alle mucose e/o difficoltà a respirare - spiega il presidente SIPPS, Giuseppe Di Mauro - Disturbi che non limitano soltanto la vita quotidiana e le relazioni sociali ma si ripercuotono anche sulla qualità del sonno, sull'umore e sulla sfera cognitiva”.

“Non

è questa la sede per approfondire una tematica alquanto complessa ed eterogenea, ma è opportuno ricordare ai genitori la maggiore probabilità che un bambino possa assumere anche involontariamente alimenti o componenti a cui è sensibilizzato, e l'importanza di attenersi in maniera scrupolosa alle indicazioni del pediatra: emblematico è il caso di un bambino asmatico, che deve seguire la terapia prescritta anche, e soprattutto, nei periodi di apparente benessere e non soltanto alla manifestazione di una crisi", conclude Di Mauro.