

<http://ct.moreover.com/?a=20894100869&p=20s&v=1&x=mD8rTZAtmmpEJ1VbTEKdg>

La Pasqua dei bambini: il vero e il falso dei pediatri

«Tanto al sole e all'aria aperta, portandosi appresso un kit di soccorso»

Guarda anche

Leggi anche

Far giocare i bambini all'aria aperta, proteggendoli dal sole, evitare che mangino troppo cioccolato anche a Pasqua, vestirli a «cipolla» contro gli sbalzi di temperatura primaverili onde evitare raffreddamenti.

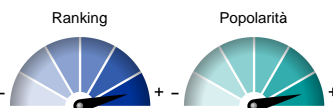
Ecco alcuni dei «consigli di primavera» che arrivano da Susanna Esposito, Presidente Associazione Amici del Bambino Malato e Direttore dell'Unità di Pediatria ad Alta Intensità di Cura della Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico, Milano.

LA STAMPA
MAMME
Cerca...
seguici su
tutte le sezioni
mondo
europa
cronache
politica
economia
LAVORO
FINANZA
BORSA ITALIANA
ESTERO
FONDI
OBBLIGAZIONI
VALUTE
TUTTOSOLDI
MARE
sport
CALCIO
serie a
serie b
champions league
europa league
qui juve
qui torino
qui milan
qui inter
qui roma
qui lazio

Ecco cinque enunciati per giocare (ma molto seriamente) al « vero o falso »?

1 .

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



<http://ct.moreover.com/?a=20894100869&p=20s&v=1&x=mD8rTZAtmmpEJ1VbTEKdg>

Vero o falso?

VERO.

In generale, un'attività fisica regolare in età pediatrica è fondamentale sia nel bambino sano che in quello affetto da malattie respiratorie croniche.

E' 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.

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

Vero o falso?

FALSO.

L'alimentazione deve essere sana fin da piccolissimi, soli così sarà possibile prevenire patologie importanti da adulti.

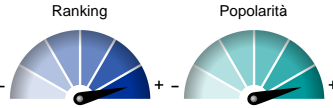
Perciò, durante le vacanze pasquali non esagerate con le uova di cioccolato: scegliete sempre un uovo di buona qualità e, nel caso in cui il bambino abbia ricevuto tante uova, riutilizzate il cioccolato per preparare budini e torte nelle settimane successive alla Pasqua.

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.

E' necessario, inoltre, limitare il consumo di salame e insaccati vari.

Ed ancora, fate attenzione alle uova crude e alle verdure non lavate: con questi alimenti uno dei



<http://ct.moreover.com/?a=20894100869&p=20s&v=1&x=mD8rTZAtmmpEJj1VbTEKdg>

rischi più frequenti è la salmonellosi.

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 o falso?

VERO.

E' 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.

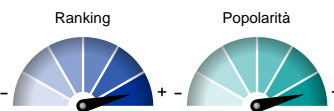
4. In caso di viaggi o escursioni è necessario portare sempre con sé un kit di primo soccorso .

Vero o falso?

VERO.

Con i bambini non bisognerebbe mai dimenticare 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).

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.



<http://ct.moreover.com/?a=20894100869&p=20s&v=1&x=mD8rTZAtmmpEJ1VbTEKdg>

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.

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 di sintomi, comunque, è indispensabile rivolgersi al medico.