



Raffreddori in primavera I consigli per i bambini

●●● 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. Tanto per iniziare, si legge in una nota, è il momento di gio-

chi e sport all'aria aperta, approfittando di sole e giornate lunghe: l'attività fisica è fondamentale anche per i bimbi con malattie respiratorie croniche ed è un'importante forma di prevenzione del sovrappeso, oltre che occasione di divertimento, interazione con gli altri, esplorazione dell'ambiente che aiuta la mente dei bimbi a crescere. Attenzione sempre alla dieta: un'alimentazione sana serve sin da piccolissimi, sia a prevenire patologie importanti dell'età adulta, sia a evitare infezioni e intossicazioni alimentari.