

http://ct.moreover.com/?a=20961901898&p=20s&v=1&x=Cpw4ycTwEN3_5WM8vXm-ZQ

Primavera: benefici e rischi per i bambini

Roberta Camisasca

Vero o falso

di Pubblicato il: 07-04-2015

Sì a giochi all'aperto, relax e divertimento.

Attenzione a insetti, sole e sbalzi di temperatura.

I consigli dell'esperta.

© Thinstock

Contenuti correlati

Sanihelp.it - È primavera, le giornate si sono allungate e si gioca all'aperto, ma raffreddori e malanni sono in agguato.

E con ponti e vacanze, spesso i ritmi dei bambini vengono alterati e si fa qualche strappo a una dieta sana.

http://ct.moreover.com/?a=20961901898&p=20s&v=1&x=Cpw4ycTwEN3_5WM8vXm-ZQ

La professoressa 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 le precauzioni e i comportamenti da adottare.

Giocare all'aria aperta e fare sport, approfittando delle giornate più lunghe, è molto importante.

VERO.

Un'attività fisica regolare 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 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.

http://ct.moreover.com/?a=20961901898&p=20s&v=1&x=Cpw4ycTwEN3_5WM8vXm-ZQ

Ai bambini è concesso mangiare un po' di tutto.

FALSO.

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

Perciò, non bisogna esagerare con dolci e cioccolato: dopo Pasqua, è bene riutilizzare il cioccolato avanzato per preparare budini e torte casalinghe.

Non dimentichiamo, poi, che i bambini, in particolare i piccoli con meno di 6 anni, sono più a rischio degli adulti di contrarre infezioni alimentari perché le loro difese immunitarie non sono mature.

Riguardo il cioccolato, bisogna considerare che in alcuni soggetti, soprattutto se atopici, 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: uno dei rischi più frequenti è la

http://ct.moreover.com/?a=20961901898&p=20s&v=1&x=Cpw4ycTwEN3_5WM8vXm-ZQ

salmonellosi .

Sì, infine, ai gelati artigianali ma mangiateli in posti 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*.

Anche durante la primavera bisogna proteggersi dal sole e adottare un abbigliamento adeguato.

VERO. L'esposizione ai raggi solari è consigliata perché aumenta la trasformazione di vitamina D : utilizzate sempre creme solari ad alta protezione proteggendo i bambini con cappellini e occhiali da sole.

Riguardo l'abbigliamento, non coprite troppo i 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.

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

http://ct.moreover.com/?a=20961901898&p=20s&v=1&x=Cpw4ycTwEN3_5WM8vXm-ZQ

VERO.

Bisogna includere anche prodotti repellenti contro le punture di insetti.

Quelli 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.

In primavera è più difficile ammalarsi che in inverno.

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, da trattare con antipiretici se la febbre supera i 38° e mai con antibiotici, senza prima sentire il parere del medico.

FONTE - CONFLITTO DI INTERESSI :

Amici del Bambino Malato Onlus

© 2015 sanihelp.it.

All rights reserved.

Articolo pubblicato sul sito sanihelp.it

Ranking

Popolarità

Estrazione : 07/04/2015 17:59:00
Categoria : Salute e Sanità
File : piwi-3-2-115395-20150407-1999925997.pdf
Audience :

Più : www.alex.com/siteinfo/sanihelp.it

http://ct.moreover.com/?a=20961901898&p=20s&v=1&x=Cpw4ycTwEN3_5WM8vXm-ZQ

VOTA:

3.5 stars / 5

Commenti