

Dall'alimentazione al primo sole: come "proteggere" i bambini

LINK: http://www.repubblica.it/salute/2018/03/29/news/pasqua_dall_alimentazione_al_primo_sole_ecco_i_consigli_per_badare_alla_salute_dei_bambini-1...



Oncoline Dall'alimentazione al primo sole: come "proteggere" i bambini Kit di primo soccorso per le escursioni, occhio all'igiene dei cibi crudi e non sottovalutare le escursioni termiche del cambio stagione. Qualche raccomandazione in vista delle vacanze 29 marzo 2018 UOVA di cioccolato, salame, dolci tipici e agnello, il piatto forte del pranzo pasquale, preparato in diversi modi a seconda della regione: arrivano le vacanze di Pasqua e come da tradizione, anche il palato vuole la sua parte. Ma occhio all'igiene e alla giusta alimentazione, soprattutto per i bambini, raccomanda **Susanna Esposito**, ordinario di Pediatria all'università di Perugia e presidente dell'**Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici (Waidid)**. Ecco qualche semplice regola per godersi le vacanze pasquali dei più piccoli in tutta sicurezza. • ATTENZIONE ALLE INTOSSICAZIONI ALIMENTARI C'è chi preferisce il dolce e chi il salato, le feste sono anche un modo per stare tutti insieme. Con qualche precauzione. "In questo periodo raccomandiamo sempre ai genitori di fare molta attenzione all'alimentazione. Nei cibi, infatti, possono nascondersi agenti patogeni, come batteri, virus, parassiti, o tossine di origine microbica che a contatto con l'organismo possono risultare dannosi per la salute, dei bambini soprattutto, provocando infezioni alimentari", spiega Esposito. Attenzione dunque alle uova crude e alle verdure non lavate, perché uno dei rischi più frequenti è la salmonellosi, un'intossicazione alimentare dovuta all'ingestione di cibi contaminati dall'agente eziologico della malattia, caratterizzata da sintomi come nausea, vomito, dolori addominali, diarrea e febbre. Stesso discorso per il pesce crudo, che può essere portatore del parassita Anisakis, che può causare manifestazioni gastrointestinali simili a quelle dell'ulcera peptica e dell'appendicite, oppure reazioni allergiche. Non esagerare con salame e insaccati vari che, insieme al miele artigianale e alle conserve di frutta e verdura fatte in casa, possono provocare intossicazioni importanti. Sì ai gelati artigianali, meglio consumarli in posti conosciuti: i derivati di uova crude come gelati e dolci alla crema, oltre alla maionese e salse varie, potrebbero provocare intossicazioni da Stafilococco aureo. Durante pic-nic ed escursioni "fuori porta", utilizzare solo acqua potabile, e prestare attenzione ai cibi cotti molte ore prima e lasciati fuori dal frigo per lungo tempo, preferendo appositi refrigeratori o contenitori termici. E che dire dell'uovo di cioccolato? "Meglio sceglierne uno di buona qualità e ricordarsi che in alcuni soggetti, soprattutto se atopici, il cioccolato, consumato in quantità eccessive, può dare reazioni allergiche. Oltre a dolci e leccornie, proponiamo ai bambini anche alimenti che forniscano un completo apporto di energia. Innanzitutto vitamine e minerali, evitando così eccessi inutili di zuccheri e calorie". • IL CAMBIO DI STAGIONI E IL PRIMO SOLE Le vacanze pasquali coincidono con il cambio di stagione: "Le giornate iniziano ad allungarsi, aumenta la voglia di giocare all'aria aperta, si preferisce mangiare fuori casa magari durante viaggi ed escursioni, le temperature salgono e si sottovalutano gli sbalzi di temperatura. È importante prevenire eventuali raffreddori o episodi febbrili nei bambini - sottolinea l'esperta - avendo cura del loro abbigliamento ed evitando di scoprirli troppo al primo raggio di sole". Optare, dunque, per un'esposizione in sicurezza: utilizzare sempre creme solari ad alta protezione proteggendo i bambini con cappellini e occhiali da sole, perché se è vero che l'esposizione ai raggi è consigliata perché aumenta la produzione di vitamina D, è vero anche che non bisogna sottovalutare la loro pericolosità. Per gli sbalzi

termici, poi, il consiglio è quello di non scoprire totalmente i bambini al primo sole. Meglio vestirli a strati, per evitare il rischio di malattie da raffreddamento. E in caso di viaggi o di escursioni, portare sempre con sé un kit di primo soccorso e prodotti repellenti contro le punture di zecche (presenti soprattutto in montagna). Tags