

Starbene

UNDER 16

SE AL MARE GLI VIENE IL MAL DI GOLA

I virus sono diffusi nelle spiagge affollate ed è facile che contagino i bambini. Scopri come intervenire

di Valeria Ghitti



J Il mal di gola da spiaggia? Esiste. «I virus, che sono i principali responsabili di faringiti, laringiti e tonsilliti, circolano tutto l'anno, per cui se trovano le condizioni giuste, possono colpire anche d'estate e al mare», spiega la professoressa **Susanna Esposito**, ordinario di pediatria all'Università di Perugia.

costume bagnato, magari anche all'ombra o in bar dove c'è l'aria condizionata. Ed ecco comparire i sintomi tipici: gola rossa (anche con placche), dolore alla deglutizione, febbre, voce roca, tosse e tonsille gonfie e arrossate.

I FARMACI CONSIGLIATI

«Nella maggior parte dei casi il mal di gola è virale, e quindi la cura non prevede antibiotici ma solo farmaci sintomatici contro dolore, infiammazione ed eventuale febbre. In età pediatrica sono consigliati, in questi casi, solo il paracetamolo e l'ibuprofene», ricorda la professoressa Esposito. Non vanno assunti insieme né alternati, altrimenti si rischiano effetti tossici a reni e fegato. Il paracetamolo ha un effetto essenzialmente antifebbrile e va assunto in genere ogni 4-6 ore, mentre l'ibuprofene è anche antidolorifico e, per via della durata d'azione più lunga, va preso ogni

8-12 ore. I dosaggi dipendono da età e peso del bambino. «Se dopo 48 ore, nonostante la cura, i sintomi, e soprattutto la febbre, non passano, bisogna rivolgersi al medico che potrà fare un test rapido con tampone per chiarire se si tratta di un mal di gola batterico da *Streptococcus pyogenes*. Se l'esito è positivo prescriverà una cura antibiotica (in genere a base di amoxicillina), da seguire per 10 giorni», conclude la pediatra. «Nel frattempo niente spiaggia, per non esporre il bimbo ad altri sbalzi e per non far circolare ulteriormente gli agenti infettivi».

68

LE SITUAZIONI PIÙ A RISCHIO

«Le condizioni favorevoli al contagio si creano sulle spiagge sovraffollate, là dove virus e batteri possono circolare più facilmente, come succede in inverno negli asili. Ma sono gli sbalzi termici che, indebolendo le mucose respiratorie, spianano la via alla proliferazione dei microrganismi», continua la pediatra. I bambini entrano ed escono dall'acqua di continuo, anche se c'è poco sole e spira un po' di brezza, spesso non si asciugano e così stanno a lungo con il

Le regole da non dimenticare

Le vacanze al mare fanno bene alle vie respiratorie, tanto che sono raccomandate ai bambini che soffrono di tonsilliti ricorrenti d'inverno. A patto,

però, di attuare le giuste strategie di prevenzione.
↳ Sì ai bagni perché l'acqua di mare ha un effetto disinfettante sulle mucose del naso, prima barriera difensiva delle vie aeree. L'importante è che il bambino li faccia quando c'è

il sole e il clima non è troppo ventilato. Al termine della nuotata il piccolo va asciugato bene con un telo appena esce dall'acqua.
↳ Con il costume bagnato il bambino deve stare al sole così non resta esposto agli sbalzi

di temperatura e si asciuga naturalmente. I raggi solari, poi, stimolano la produzione di vitamina D, che protegge anche dalle infezioni. Naturalmente il bambino deve evitare le esposizioni nelle ore centrali della giornata e deve

essere sempre ben protetto con crema solare, cappellino e occhiali da sole.
↳ Cambiare il costume è una sana abitudine che diventa obbligatoria se non c'è tempo per asciugarlo al sole e se ci si reca all'ombra o in ambienti chiusi.



Consulta gratis il nostro esperto

PROF. SSA SUSANNA ESPOSITO
Ordinario di pediatria Università di Perugia

Scrivila a: starbene@mondadori.it

ISTOCK