



## ***I pediatri consigliano: i bambini fateli giocare all'aperto anche in inverno***



A cura di Patrizia Masini

Pubblicato il 07/12/2018 Aggiornato il 10/12/2018

**Occorre sfatare il mito secondo cui in inverno i bambini devono restare chiusi in casa per evitare malattie o contagi. Niente di più sbagliato, dicono gli esperti. Ecco perché**



A differenza di quanto i genitori pensano, i bambini corrono molti meno rischi di ammalarsi nella stagione fredda se non viene loro proibito di giocare all'aperto. “Con l'arrivo delle

temperature fredde, i genitori hanno paura di lasciare i figli all'aria aperta, perché temono per la loro salute – spiega la professoressa Susanna Esposito, presidente WAidid e Ordinario di pediatria all'Università degli Studi di Perugia -. In realtà, se ben coperti e portati fuori nelle ore centrali della giornata, hanno minori possibilità di essere esposti agli agenti infettivi di quante ne hanno se rimangono a lungo in luoghi poco areati. Infatti, i contatti ravvicinati con altri bambini o, più in generale, con i soggetti malati, sono una delle principali modalità di trasmissione delle malattie infettive.

### **Sì ai giochi all'aria aperta: basta coprire un po' di più i bimbi**

Insomma, il prezioso consiglio dell'esperta è di far continuare i bambini a giocare all'aria aperta anche in inverno: è sufficiente coprirli un po' di più perché nei primi anni di vita le capacità di termoregolazione sono minori.

L'importante è che i bimbi indossino cappello, guanti e sciarpa se le temperature subiscono un sensibile abbassamento. Serve, infatti, che orecchie e gola siano protette per prevenire otiti e bronchioliti tipiche di questa stagione.

Un'altra importante precauzione è quella di cambiare subito gli indumenti se a giocare all'aria aperta nella neve o sciando i bambini si bagnano gli abiti.

### **I consigli dei pediatri per prevenire i malanni**

- In casa aerare i locali 2-3 volte al giorno;
- evitare contatti con soggetti malati;
- non esporre i bimbi al fumo passivo;
- coprire in modo adeguato i bambini che vanno in montagna e ricordarsi di cambiarli qualora si bagnassero.

A ogni modo gli esperti precisano che i malanni di stagione non possono essere evitati del tutto, soprattutto dopo aver affrontato un "autunno caldo" come quello di quest'anno: con i climi caldi, infatti, virus e batteri sopravvivono. In più, il Natale appena trascorso ha reso possibile una maggiore diffusione di virus respiratori, otiti e bronchioliti.

### ***In breve***

#### ***IN CASA I GERMI PROLIFICANO***

*Largo alle attività all'aria aperta anche in inverno purché adeguatamente coperti. I bambini non devono restare chiusi in casa perché, con il freddo, virus e batteri si debellano molto più facilmente fuori che in luoghi chiusi dove ristagnano e i contagi sono più facili. Ecco che cosa consigliano gli esperti.*

**GLI SPECIALISTI RISPONDONO  
LE DOMANDE DELLA SETTIMANA**

## **Cosa mangiare in allattamento?**

In allattamento si può continuare a mangiare tutto quello che si assumeva in gravidanza, compresi cipolle, cavoli, e spezie piccanti. L'unica restrizione riguarda l'alcol, come nei mesi dell'attesa: non bisogna assumerlo neanche occasionalmente. [»](#)

## Bimbo che non vuole stare a pancia in su e rischio di SIDS

Almeno fino ai sei mesi di vita è importante cercare di indurre il bambino a mantenere la posizione supina durante il sonno. E se si gira sempre? Si può provare un trucco ... [»](#)

## Gemellina e addio al pannolino

Può accadere che un bambino non faccia volentieri la pipì nel water perché non si sente sicuro per le più svariate ragioni (che i genitori possono facilmente scoprire). [»](#)