

Newspaper metadata:

Source: Bella
Country: Italy
Media: Periodics

Author:
Date: 2019/02/21
Pages: 60 - 60

Media Evaluation:

Readership: 240.000
Ave € 6.000
Pages Occuped 1.0


B

>> SALUTE & BENESSERE <<

TOSSE, RAFFREDDORE E OTITE NEI BIMBI: 3 MOSSE PER PREVENIRLI

Questo è uno dei mesi più critici per le infezioni alle vie respiratorie, che costringono spesso a letto i più piccini. Oltre a un'alimentazione ricca di frutta e verdura ci sono utili indicazioni da

tenere a mente per le settimane più fredde dell'anno.

“Il sistema immunitario – spiega Susanna Esposito, ordinario di Pediatria dell'Università di Perugia – cresce insieme al bambino, ed è fisiologico che nei primi 5 anni di vita si ammali di più”. Per ridurre il rischio bisogna in primis seguire precise regole igieniche: “Non esporre il bimbo a fumo passivo, evitare il ciuccio, areare i locali ed effettuare almeno

due volte al giorno lavaggi nasali con acqua fisiologica, per evitare che i batteri scendano dal naso nella laringe”, spiega Esposito. In secondo luogo, niente fretta: l'eliminazione

del virus dura in media una settimana e aver 'sfebrato' non significa che l'infezione sia passata. “Circa un bimbo su 4, inoltre – chiarisce – è particolarmente delicato, ciò significa che va incontro a oltre 6 infezioni respiratorie l'anno. In tal

caso, meglio diminuire le ore di frequenza della comunità: oltre le 5 al giorno espone a rischio maggiore di contagio, che avviene soprattutto durante l'ora della nanna”. Infine, considerare l'uso di un aiuto esterno: “La vitamina D ha effetto immunostimolante e può essere utile integrare l'assunzione soprattutto nei mesi invernali quando si è meno esposti al sole. Ma attenzione al dosaggio, perché un eccesso può pro-

vocare effetti tossici”. In alcuni casi il pediatra può valutare inoltre l'uso di immunomodulanti, sostanze che stimolano l'immunità innata e aumentano le difese. **B**

**“NON ESPORRE IL BIMBO A FUMO PASSIVO, EVITARE IL CIUCCIO, AREARE I LOCALI ED EFFETTUARE ALMENO DUE VOLTE AL GIORNO LAVAGGI NASALI CON ACQUA FISIOLGICA, PER EVITARE CHE I BATTERI SCENDANO DAL NASO NELLA LARINGE”
SPIEGA ESPOSITO**

