

Freddo, bambini e fake news: 5 miti da sfatare (finalmente)

LINK: <https://www.ioeilmiobambino.it/neonato/freddo-fake-news/>



06 novembre 2019 Freddo, bambini e fake news: 5 miti da sfatare Sono convinzioni di vecchia data, con le quali molti di noi sono cresciuti. E che ancora ci condizionano, forse, più di quel che pensiamo... L'estate è un ricordo. Le temperature si abbassano ed ecco che tornano a far danno i soliti luoghi comuni sul freddo e il gioco all'aria aperta che farebbero ammalare i bambini. Così teniamo i piccoli chiusi in casa e limitiamo la loro voglia di muoversi. "Al contrario, è proprio il moto, l'attività fisica, che difende grandi e piccoli dalle infezioni, perché rafforza il sistema immunitario e protegge da stati infiammatori e patologici", spiega **Susanna Esposito**, ordinaria di Pediatria dell'Università di Parma e presidente dell'**Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici (Waidid)**. "L'importante è coprirsi e attrezzarsi in modo adeguato alle condizioni atmosferiche".

Ecco cinque punti su cui fare chiarezza, per liberare il campo da preoccupazioni immotivate. E promuovere in serenità il benessere dei più piccoli. 1. "Quando fa freddo, meglio tenere i bimbi a casa e non andare al parco, per evitare raffreddamenti" "Non è certo il freddo che fa ammalare. Sono gli agenti patogeni, virus e batteri, scambiati attraverso minuscole goccioline di saliva, che provocano le infezioni respiratorie caratteristiche di questa stagione", precisa la pediatra. "Ed è più facile essere contagiati in un luogo chiuso e affollato, come asili e scuole che i bimbi frequentano diverse ore al giorno, piuttosto che all'aria aperta. Praticare attività fisica al freddo non è causa di malattie respiratorie più frequenti, neppure nei bambini. Se il piccolo è sano, quindi, non c'è motivo di impedirgli di fare moto all'aperto, anche d'inverno". Naturalmente è importante adottare un

abbigliamento adeguato. "Sono gli sbalzi di temperatura che causano stress all'organismo e possono abbassare temporaneamente le difese, favorendo le infezioni", osserva Esposito. "I bambini più piccoli vanno protetti con particolare attenzione perché hanno minore capacità di regolare la temperatura corporea rispetto agli adulti. Attenzione, poi, alla permanenza prolungata in un ambiente umido, dove possono proliferare muffe che, inalate, hanno effetti infiammatori sulle vie respiratorie". 2. "Non correre, altrimenti sudi e ti ammali" Il sudore è una reazione fisiologica dell'organismo che si scalda perché fa movimento. "Non fa certo ammalare, anzi il moto stimola la produzione di linfociti T, cellule del sistema immunitario in prima linea nella lotta contro gli agenti patogeni", dice la pediatra. "Il bambino che suda perché corre non deve coprirsi di più, ma al

contrario scoprirsi, perché evidentemente ha caldo e deve disperdere calore". Per questa ragione conviene vestire i piccoli a cipolla quando escono a giocare all'aria aperta d'autunno o d'inverno. Così che possano togliere uno strato e alleggerirsi se hanno caldo. Dopo l'attività, devono essere lavati e cambiati perché non subiscano uno sbalzo di temperatura per gli indumenti umidi. E perché la sensazione del bagnato addosso è sgradevole e incide negativamente sul suo benessere. 3. "Non saltare nelle pozzanghere: se ti bagni i piedi ti verrà la febbre" "Naturalmente bagnarsi i piedi non fa ammalare", commenta **Susanna Esposito**. "Ben venga il gioco all'aperto anche quando ha piovuto da poco. A patto che il bambino sia sempre adeguatamente protetto e coperto. Se giocando tra le pozzanghere l'acqua penetra nelle scarpe e i piedi si bagnano, è importante asciugarli e sostituire i calzini umidi al termine del gioco. Non perché siano loro a provocare febbre e infezioni. Il raffreddamento dei piedi dovuto alla permanenza del calzino bagnato è fonte di malessere, brividi, stress. Dunque di infiammazione a livello sistemico che può

a b b a s s a r e temporaneamente le difese immunitarie". 4. "Andare in piscina d'inverno fa venire l'otite" " L'otite media acuta, molto frequente nell'infanzia per motivi legati al sistema immunitario e a caratteristiche anatomiche dei bambini, è un'infezione dell'orecchio che spesso si verifica in concomitanza con un raffreddore o un'infezione alla gola", spiega la pediatra. "Nei piccoli la tuba di Eustachio, cioè il canale che collega la gola e le cavità nasali con l'orecchio, è più stretta e più corta rispetto agli adulti. E funziona in modo meno efficace. Il risultato è che eventuali batteri o virus presenti in gola o dietro al naso, a causa di un comune raffreddore, raggiungono più facilmente il cosiddetto orecchio medio, una piccola cavità separata dall'esterno dalla membrana del timpano. Da qui il pus e il dolore, manifestazioni tipiche dell'otite. Non è certo andare in piscina che provoca l'infezione". Al contrario, oltre all'effetto positivo generale dell'attività fisica per la salute, il nuoto o l'acquaticità per i più piccoli giova particolarmente nella prevenzione dell'otite. "L'immersione nell'acqua alla giusta temperatura aiuta il bambino a liberarsi il naso. E a evitare il ristagno di muco e

l'infiammazione che possono favorire infezioni dell'orecchio", spiega la pediatra. "Naturalmente il bimbo per frequentare la piscina deve essere in buona salute. E la temperatura dell'acqua deve essere superiore a quella delle piscine destinate al nuoto degli adulti. Terminata la sessione di acquaticità, deve essere sciacquato con cura, perché la prossimità con altri bambini favorisce le infezioni, e asciugato attentamente. Orecchie e capelli devono essere ben asciutti prima di portarlo all'aria aperta, se all'esterno fa freddo, per evitare sbalzi di temperatura". 5. "Una bevanda calda o un piatto di minestrina scacciano via il raffreddore" "Una bevanda calda non è certo in grado di prevenire un'infezione. Ma se il bambino è infreddolito e ha qualche difficoltà di termoregolazione, lo aiuta a scaldarsi. Provocando una sensazione di benessere che giova alla sua salute generale e, quindi, anche alle sue difese immunitarie", osserva **Susanna Esposito**. "Se il piccolo ha già un'infezione respiratoria, bere liquidi gli fa bene e il caldo non eccessivo della bevanda ha un effetto lubrificante e antinfiammatorio sulle sue mucose". di Maria Cristina Valsecchi