AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

CALDO: ATTENZIONE AI PIU' PICCOLI, ECCO I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER FARLI BERE DI PIU'

15 Luglio 2019



L'AQUILA – Oltre 1 bambino su due (61%) non beve abbastanza, è il risultato di uno studio condotto su 305 soggetti di età compresa tra i 6 e i 16 anni. Un dato allarmante che sottolinea come, ancora oggi, i più piccoli non vengono educati ad una corretta idratazione.

L'acqua, in particolar modo durante il periodo estivo, assume un ruolo fondamentale per il benessere e lo sviluppo psico-fisico dell'organismo, che molto spesso i genitori sottovalutano.

In età infantile seguire una corretta idratazione può essere difficile: nei bambini infatti lo stimolo della sete è meno sviluppato rispetto agli adulti e anche quando viene avvertito non garantisce l'assunzione della giusta quantità di acqua.

Ecco dunque, alcuni semplici e preziosi consigli dell'esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino Alessandro Zanasi, che possono aiutare i genitori a fare in modo che i più piccoli bevano una quantità d'acqua adeguata a soddisfare il loro fabbisogno giornaliero, anche in vista delle vacanze sotto l'ombrellone o delle gite in città: assicurarsi di avere sempre a disposizione una bottiglietta di acqua. Un gesto apparentemente scontato ma che ci consente di poter offrire costantemente acqua al bambino anche durante i viaggi in macchina o in spiaggia; associare il gesto del bere a precisi momenti della giornata, ad esempio all'inizio o al termine di attività ludiche, durante i pasti principali e le merende o prima di andare a dormire. Un modo semplice per assicurarsi che ogni giorno il bambino assuma una certa quantità di acqua e che lo abitua a ricordarsi che bere è importante per stare bene; utilizzare bicchieri e cannucce colorate per rendere il gesto del bere acqua un momento di divertimento.

"Si tratta di semplici consigli, o trucchi, che possono essere molto utili per trasmettere ai bambini in maniera giocosa la buona abitudine di idratarsi correttamente" – commenta il dottor Alessandro Zanasi, esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino e membro della International Stockholm Water Foundation – "In questo periodo, caratterizzato dal caldo e dalle giornate passate sotto l'ombrellone, è importante bere in maniera costante, soprattutto per i bambini che sudando, perdono liquidi e sali minerali, che se non reintegrati possono aumentare il rischio di disidratazione."

Acqua e bambini: qual è la quantità giusta?

Mal di testa e senso di stanchezza sono alcuni sintomi che i bambini potrebbero manifestare quando bevono troppo poco. Per preservare il benessere psico-fisico dei più piccoli, i pediatri suggeriscono[2], come per gli adulti, di bere almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno (bambino di 7-10 anni), con riferimento ad un bicchiere "a loro misura" (150 ml). Si tratta di una indicazione generale perché: "La quantità di acqua specifica per ogni bambino deve essere calcolata tenendo presenti diversi fattori, come età, condizione di salute e il tipo di attività fisica svolta, ma anche temperatura esterna, umidità dell'ambiente – conclude il dottor Zanasi – L'alimentazione, infine, con l'assunzione quotidiana di almeno 5 porzioni di frutta e verdura di stagione contribuisce a reintegrare liquidi oltre ad un importante apporto di micronutrienti e fibre".

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli