

ESTATE: SOLE E CALDO, COME PROTEGGERE I PIU' PICCOLI DALLE ALTE TEMPERATURE

30 Giugno 2019



L'AQUILA - "Le alte temperature, unite ad un'eventuale tasso di umidità oltre la media, mettono a dura prova persone appartenenti ad ogni fascia d'età, non soltanto gli anziani. I bambini sono particolarmente vulnerabili a questa condizione climatica, poiché, data la scarsa superficie corporea, la traspirazione è decisamente più ridotta e, conseguentemente, la loro termoregolazione risulta meno efficace".

La dottoressa Marisa D'Andrea, pediatra di famiglia dell'Aquila, illustra ad *Abruzzoweb* cause, effetti e corrette norme da seguire in questi afosi mesi estivi.

"La sintomatologia è varia - aggiunge - così come varia può risultare la sua intensità: da nausea e mal di testa, si può passare all'aumento esponenziale della temperatura, sino anche a disturbi di coscienza. Se il bambino viene esposto direttamente ai raggi solari, magari nelle ore più calde e per un tempo decisamente prolungato, possono poi verificarsi ustioni di primo o secondo grado".

Ogni genitore dovrà, quindi, osservare delle particolari precauzioni: "Assolutamente vietato far uscire e tanto più far praticare sport al bambino nella fascia oraria che va dalle 11 alle 17, la più rischiosa. Bisognerà, invece, avere cura di rinfrescarlo spesso con doccia o bagno, e, al fine di riequilibrare l'apporto idrico, il bambino dovrà bere più assiduamente".

"Occorre, inoltre, aumentare la ventilazione dell'ambiente, anche con il condizionatore, a patto di mantenerlo ad una temperatura di 23 - 24°. Il bambino dovrà indossare abiti leggeri e di colore chiaro. Oltre a ciò, la protezione dei più piccoli parte anche dalla tavola, privilegiando una dieta ricca di frutta e verdura".

"Non bisogna demonizzare l'esposizione del bambino ai raggi solari, l'importante è farlo nella maniera corretta, osservando le debite prudenze e utilizzando creme solari ad altissima protezione", conclude.