Bambini all’aria aperta anche in inverno: i consigli dei pediatri per godersi le vacanze di Natale

di **Redazione**
17 Dicembre 2012 – 11:40

Liguria. Chiusi in casa d’inverno, per evitare malattie e contagi? Niente di più sbagliato. I bambini, all’aria aperta, corrono molto meno rischi infettivi di quando si trovano in locali chiusi. A sostenerlo è la Prof. ssa Susanna Esposito, Direttore della UOC Pediatria 1 Clinica della Fondazione Policlinico di Milano e Presidente della Società Italiana di Infettivologia Pediatrica (SITIP), che aggiunge: “Con l’arrivo delle temperature fredde, i genitori hanno paura di lasciare i figli all’aria aperta, perché temono per la loro salute. 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”.

In generale, i bambini devono essere coperti un poco di più di quanto si vesta una persona adulta, in quanto, nei primi anni di vita, hanno minori capacità di termoregolazione. Per evitare i “malanni di stagione”, quando si è fuori casa, la prima forma di prevenzione è utilizzare un abbigliamento adeguato: mai dimenticare di far indossare cappello, sciarpa e guanti ai propri figli, se le temperature si abbassano. E’ importante, infatti, coprire orecchie e gola al fine di evitare otiti e bronchioliti, molto frequenti in questa stagione. Inoltre, se gli indumenti si bagnano giocando nella neve o sciando, vanno asciugati accuratamente.

Ovviamente, i malanni di stagione non si possono evitare del tutto quindi, meglio essere informati sul da farsi. Otiti, bronchioliti e polmoniti sono le principali malattie che colpiscono i bambini nella stagione invernale ed il clima temperato di questo autunno ha posticipato la circolazione di gran parte dei virus respiratori.

La Prof.ssa Esposito dichiara: “Con l’arrivo delle feste, le persone si ritrovano in gruppi, quindi aumenta la circolazione dei principali virus che interessano le vie aeree, tra cui il virus respiratorio sinciziale, i virus influenzali e i rhinovirus. Particolare attenzione va prestata ai bambini dei primi 12 mesi di vita, perché sono particolarmente a rischio di bronchiolite, tanto che spesso si rende necessario il ricovero per difficoltà respiratorie e conseguenti problematiche ad alimentarsi. Nei più grandi, invece, l’esposizione al freddo in presenza di infezioni virali può favorire la comparsa di sovrainfezioni batteriche e il manifestarsi di polmoniti”.

E’ importante, inoltre, fare visitare il bambino, soprattutto se alla febbre prolungata, si associano tosse e dolore toracico.