GUIDA UPPA

Bambini in vacanza

- Proteggere la pelle dal sole
- Soluzioni per punture di zanzare e meduse
- Consigli per il mal d'auto
- Affrontare con serenità i compiti delle vacanze
- Bambini e neonati in montagna

Illustrazioni di **Nico189**



uppa

La casa editrice dedicata ai genitori,
a cura degli specialisti dell'infanzia

É ora di mettersi
in cammino,
buon viaggio!



uedizioni

Cinquanta proposte di viaggi ed esperienze da fare in Italia, studiate appositamente per essere a misura di famiglia. Ogni capitolo del libro è accompagnato da una scheda curata dagli autori di Uppa, con informazioni, approfondimenti e consigli per vivere il viaggio in sicurezza e come esperienza formativa. È ora di mettersi in cammino! Acquista la tua copia, vai su **uppa.it/leggiQND**

GUIDA UPPA

Sommario

Per proteggere i bambini dal sole la crema non basta

DI **ANNA RITA LONGO**, DIVULGATRICE SCIENTIFICA

Il bagno dopo mangiato? Non fa male!

DI **LUCIO PIERMARINI**, PEDIATRA

E se a "pungere" è una medusa?

DI **SIMONA BRUSI**, PEDIATRA

Proteggere i bambini dalle punture di insetti (e dai morsi di altri piccoli animali)

DI **ELENA UGA**, PEDIATRA

Mangiare in vacanza: consigli per bambini e genitori

DI **FEDERICA BUGLIONI**, AUTRICE ESPERTA IN EDUCAZIONE ALIMENTARE

I compiti per le vacanze: come, dove e quando farli

DI **ELENA RAVAZZOLO**, PEDAGOGISTA

Bambini e montagna: un connubio vincente

DI **ELENA UGA**, PEDIATRA

Neonati e bambini in montagna: da che età portarli, altitudine e precauzioni

DI **ALBERTO FERRANDO**, PEDIATRA

Per proteggere i bambini dal sole la crema non basta

Quali precauzioni adottare quando bambine e bambini si espongono al sole? Ne parliamo con l'esperta Beatrice Mautino

DI **ANNA RITA LONGO**, DIVULGATRICE SCIENTIFICA

L'arrivo dell'estate e del caldo porta con sé il desiderio di stare all'aria aperta e di godersi insieme a bambine e bambini una gita al mare o tra i boschi o una passeggiata in montagna. In tutte queste circostanze i genitori si chiedono, giustamente, come proteggere al meglio i figli dagli effetti dannosi dei raggi solari, che hanno un impatto fino all'età adulta, permettendo loro allo stesso tempo di non rinunciare ai preziosi benefici, come l'azione di sintesi della vitamina D, necessaria per la salute delle ossa e non solo.

Per chiarire alcuni dubbi e fare il punto, abbiamo chiesto l'autorevole parere di Beatrice Mautino. Comunicatrice della scienza e biotecnologa, molto attiva sui suoi profili social, ha dedicato due libri alla rigorosa verifica delle affermazioni che si fanno sui cosmetici (*Il trucco c'è e si vede* e *La scienza nascosta dei cosmetici*, editi da Chiarelettere), in cui trova ampio spazio anche l'analisi delle idee pseudoscientifiche sulle creme solari.

COME SCEGLIERE LA PROTEZIONE GIUSTA?

«Nella scelta di una crema solare per bambine e bambini – ci ha detto – bisogna prendere in considerazione tutti gli aspetti di cui già si tiene conto nella scelta di una protezione solare in generale. Nel caso dei bambini, però, ci sono delle accortezze in più perché le linee guida del Ministero della Salute e delle società scientifiche suggeriscono di usare sempre, nel loro caso, una protezione molto alta, ovvero 50 o 50+, visto che la pelle dei bambini, in tutti i fototipi, è più delicata, soggetta a scottature, e necessita di maggiore protezione».

NON SOLO CREME SOLARI: LE CAUTELE PER I BAMBINI

Continua Mautino: «Il Ministero, così come le linee guida internazionali, prescrive di non esporre al sole diretto i bambini fino ai 6 mesi, quindi non si parla di creme solari per bambini sotto i 6 mesi proprio perché questi non dovrebbero essere esposti al sole.

Inoltre, fino a 2-3 anni la crema solare è l'ultima tra le barriere che vengono consigliate da Ministero e società scientifiche, perché quelle che vengono prima sono, appunto, il fatto di tenerli all'ombra e non esporli al sole diretto, soprattutto nelle ore più calde (come sotto il sole di mezzogiorno), poi vestirli con tessuti che filtrino i raggi UV, con cappelli a tesa larga, occhiali da sole e costumi coprenti, per proteggere fisicamente la pelle dalle radiazioni nocive. La crema solare rappresenta, quindi, in questo caso, l'ultima barriera, una difesa in più, sempre molto importante, ma che si somma a tutte le altre, senza sostituirle».

LA GIUSTA QUANTITÀ DI CREMA SOLARE

Ma come fare a capire quanta crema solare è necessaria per una protezione adeguata? Sottolinea Mautino: «Su tutte le creme solari è specificato, con un numero, il fattore di protezione, indicato dalla sigla SPF (sun protection factor), che viene misurato sperimentalmente utilizzando un certo quantitativo di crema, che equivale a 2 milligrammi per cm^2 di pelle. Il numero che noi leggiamo e l'entità della protezione (bassa, media, alta, molto alta) si riferiscono a questa quantità. Per un adulto, si tratta quindi di utilizzare per ogni applicazione circa 30 grammi di crema, che equivalgono più o meno a un sesto di un flacone da 200 ml.

Per un bambino si può pensare a circa 10 grammi di prodotto. L'idea è quella di essere ben coperti, avendo spalmato con accuratezza la crema in tutte le parti del corpo esposte al sole, e di rinnovare frequentemente la protezione (ogni 2 ore circa). Inoltre, la protezione va applicata sempre dopo ogni bagno, ma anche se il bambino corre e si rotola nella sabbia, perché la crema viene inevitabilmente rimossa».

Nel tempo le norme europee sulla cosmetovigilanza si sono perfezionate e oggi consentono ai consumatori una certa tranquillità.

I DIVERSI TIPI DI CREME SOLARI E LA LORO EFFICACIA

Alcune bambine e alcuni bambini sembrano infastiditi dalle creme dalla consistenza troppo untuosa o grassa e per questo sono disponibili delle alternative, talvolta preferite anche dagli adulti. Aggiunge Mautino: «Le formulazioni più

fluide o le schiume, meno appiccicose, sono talvolta più gradite ai bambini. Ci si può domandare se, a parità di fattore solare, siano meno efficaci.
Sul piano formale no, perché il fattore di protezione solare rimane uguale, anche se la differenza può essere data dall'applicazione: quando si usa una crema può essere più facile applicare i 2 milligrammi per cm^2 prescritti e quindi ottenere effettivamente quel fattore di protezione. Una formulazione più fluida, una schiuma o uno spray, può rendere più complesso capire se si stia applicando la giusta quantità di prodotto (bisognerebbe misurare il peso del flacone per capirlo). La crema consente valutazioni più rapide a occhio, una volta "prese le misure"».
Ricordiamo anche che è bene non utilizzare creme solari "avanzate" dalle stagioni precedenti. L'efficacia del fattore di protezione non è garantita, per esempio, dopo un anno dall'apertura della confezione. D'altra parte, se si seguono le indicazioni e si applica la giusta quantità di prodotto, si noterà che le creme solari finiscono molto rapidamente.

POSSIAMO FIDARCI DELLE CREME SOLARI?

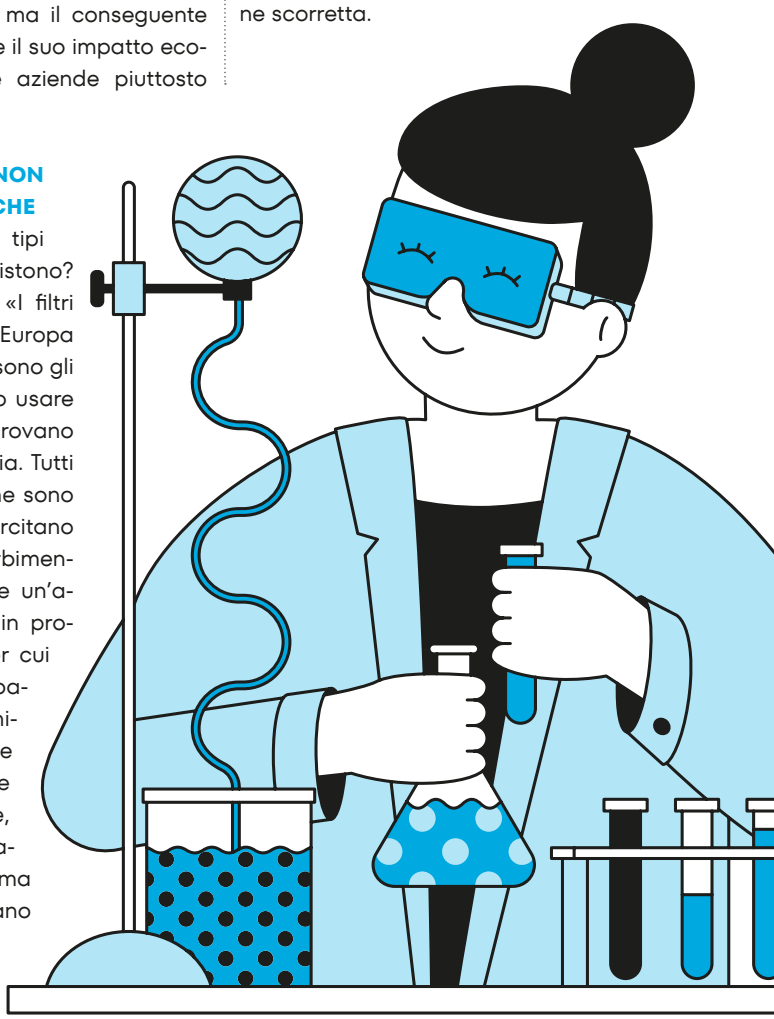
«In generale – sottolinea Mautino – si può stare piuttosto tranquilli circa l'efficacia di una crema solare, in cui il fattore di protezione deve corrispondere a quanto dichiarato». Le creme solari sono, infatti, tra i prodotti cui le aziende pongono più attenzione perché il rischio non è solo quello di trovarsi di fronte a un'irritazione, ma anche di aumentare le probabilità di una grave malattia come il melanoma cutaneo.
Nel tempo le norme europee sulla cosmetovigilanza si sono perfezionate e oggi consentono ai consumatori una certa tranquillità. Ciò non toglie che talvolta emergano alcuni problemi (per esempio la non corrispondenza tra SPF dichiarato e reale), ma il conseguente danno d'immagine e il suo impatto economico rendono le aziende piuttosto attente al riguardo.

CLASSIFICAZIONI NON SEMPRE SCIENTIFICHE

Ma quanti e quali tipi di filtri solari esistono? Aggiunge Mautino: «I filtri solari autorizzati in Europa sono una ventina e sono gli unici che si possono usare nei prodotti che si trovano in commercio in Italia. Tutti questi filtri solari, che sono di varia natura, esercitano un'azione di assorbimento dei raggi solari e un'azione di riflessione in proporzioni diverse, per cui non è possibile separarli davvero tra "chimici" e "fisici", come spesso si fa anche nella divulgazione, con una denominazione descrittiva ma non rigorosa sul piano scientifico».

L'IMPATTO AMBIENTALE DELLE CREME SOLARI

«Si sente spesso dire – precisa l'esperta – che i filtri "chimici" hanno un maggiore impatto sull'ambiente rispetto a quelli "fisici", cioè quelli minerali, per esempio l'ossido di zinco e il biossido di titanio, ma si tratta di una semplificazione scorretta.



Tutti i filtri solari hanno, purtroppo, un forte impatto ambientale, che si può anche definire devastante, e che colpisce diversi organismi.
Per questo motivo, alcuni di quelli appartenenti alla categoria dei "chimici" sono stati vietati nei Paesi che hanno barriere coralline, come le Hawaii o la Repubblica di Palau, perché interferiscono con il ciclo di vita del corallo e portano al suo sbiancamento e al conseguente danneggiamento della barriera. Questo non significa che gli altri filtri non incidano sugli organismi marini. L'ossido di zinco e il biossido di titanio hanno, per esempio, un impatto significativo su pesci e molluschi che vivono anche nei nostri mari.
Esistono da qualche tempo dei solari che riportano un bollino che sottolinea il minor impatto sugli ecosistemi marini e sui coralli e che sono prodotti con i filtri che hanno dimostrato di essere, entro certi limiti, meno dannosi, ma, andando ad approfondire, si vede che il vero problema è l'immissione stessa, nelle acque, della crema solare e di tutti gli altri prodotti cosmetici adoperati».
Come regolarsi, dunque? «Probabilmente, allo stato attuale, più che andare in cerca della crema solare "a impatto zero", che ancora non esiste, è bene usare in modo corretto e sensato i diversi prodotti, operando un giusto bilanciamento tra rischi e benefici, e considerando che noi mettiamo la crema solare per proteggerci da seri pericoli. Questa protezione ha un impatto sull'ambiente e proprio per questo va usata responsabilmente», conclude Mautino. ■

Il bagno dopo mangiato? Non fa male!

Il termine "congestione" viene spesso usato in modo inappropriato: aver mangiato da poco, infatti, non aumenta il rischio di annegamento

DI **LUCIO PIERMARINI**, PEDIATRA

Da sempre sappiamo, perché i nostri genitori ce lo hanno ripetuto continuamente, facendoci disperare, che non si deve fare il bagno subito dopo aver mangiato per il pericolo di "congestione", tanto più se si è mangiato abbondantemente. Niente di più scontato che noi si continui a ripeterlo ai nostri figli e nipoti. Ma un fedele lettore di Uppa si dovrebbe chiedere: «Esiste la prova scientifica che chi abbia mangiato da poco corra un rischio maggiore di annegare rispetto al resto della popolazione, se fa un bagno ricreativo o una competizione di nuoto?». Ebbene, la risposta (ci dispiace solo di arrivare buoni ultimi) è no!
Se andiamo a cercare sulle riviste scientifiche, da banali medici conformisti, non troviamo nemmeno il corrispettivo del termine "congestione". Una cosa tutta italiana insomma, un po' come "la cervicale": ma, direte, si dovrà pur ammettere che se uno si "scofana" poi si possa sentir male; certamente, ma intanto chi lo fa non è quasi mai un bambino e poi, quando accade, il malessere è progressivo e dà tutto il tempo, anche a un bambino, di comunicarlo e uscire dall'acqua.
I guai capitano quando il malessere è fulminante e l'unica situazione compatibile collegata al bagno è l'impatto brusco sul viso dell'acqua fredda, come ben sanno i tuffatori sportivi che, prima di ogni tuffo, si fanno una preventiva doccia fredda. In questi casi si scatena una violenta reazione nervosa riflessa che rallenta la frequenza cardiaca e abbassa la pressione arteriosa per cui, se il tutto dura più di qualche secondo, il cervello va in blocco e si affoga anche in pochi centimetri di acqua. In pratica se avete intenzione di tuffarvi nell'acqua fredda, basta che vi siate bagnati prima. Tutto qui. E allora? Allora non pensiamoci più e se proprio volete privare i vostri figli di qualche alimento prima di fare il bagno, non fategli bere alcolici; con quelli sì che si annega di più, tutti...

Per chi volesse approfondire ecco due link
di autorevoli fonti che si sono espresse in merito:
CDC – Injury – Water-Related Injuries Fact Sheet
World Health Organization – Drowning

E se a "pungere" è una medusa?

Le meduse possono rappresentare un fastidioso pericolo per i bagnanti ma, soprattutto, per i bambini. Ecco qualche consiglio pratico su cosa fare in caso di contatto

DI **SIMONA BURSI**, PEDIATRA

Si presenta con una forma gelatinosa, è elegante e sinuosa, ha colori scintillanti e filamenti fluorescenti. Eppure, nonostante l'aspetto affascinante, la medusa può rappresentare un fastidioso pericolo per i nostri bambini. Ecco qualche consiglio su cosa fare in caso di contatto con questi animali marini, composti per lo più da acqua ma capaci di irritare la nostra pelle.

FOCUS SUL PROBLEMA

Nelle ultime estati abbiamo assistito a una grande proliferazione di meduse nel Mediterraneo. Una vera e propria invasione causata da molteplici fattori, come la pesca indiscriminata (che riduce il numero di pesci che competono con le meduse per l'alimentazione), e l'effetto serra, che riscalda le nostre acque rendendole ambienti favorevoli per le specie tropicali.
Gli avvelenamenti da medusa rappresentano un problema emergente di salute ambientale che interessa in primo piano i bagnanti più sensibili, ovvero i bambini e, tra questi, i più piccoli. Sono, infatti, tra i motivi più comuni di richiesta di assistenza medica nel periodo estivo, soprattutto nelle strutture di primo soccorso presenti sulle coste ad alto impatto turistico.

TUTTE LE MEDUSE SONO PERICOLOSE?

No. Nei nostri mari esistono diverse specie di meduse, di cui solo alcune urticanti. Tra queste, la più comune è la *Pelagia noctiluca*, detta anche "medusa luminosa", che ha piccole dimensioni ma tentacoli sottili e molto lunghi i quali, sotto stimoli fisici o chimici, liberano un veleno caratterizzato da una varietà di componenti che hanno delle proprietà urticanti per la nostra pelle.

QUALI SINTOMI INSORGONO IN SEGUITO AL CONTATTO?

La maggior parte dei sintomi sono limitati a reazioni locali e cutanee, ma in circa l'8,7% dei casi si possono avere delle complicazioni, principalmente legate a reazioni allergiche. Gli effetti locali in seguito al contatto con una medusa includono dolore e prurito intensi, dermatite con rossore cutaneo, presenza di pomfi e vescicole, gonfiore e, più raramente, danni cutanei irreversibili.
Sintomi meno comuni, possono essere: malessere, debolezza, febbre, brividi, spasmi muscolari, nausea, vomito, lacrimazione, vertigini e difficoltà respiratoria. Sono stati descritti anche rari casi di morte per shock anafilattico in seguito a contatto esteso.

COSA FARE IN CASO DI CONTATTO?

Il dibattito su come attenuare i sintomi tipici dell'urticazione da medusa non è solo uno dei tormentoni che caratterizzano le conversazioni sotto l'ombrellone, ma una vera e propria discussione nata dalla mancanza di un protocollo di trattamento standard relativo al contatto con meduse tipicamente presenti nei nostri mari. Sulla base degli studi e delle evidenze più recenti, si può riassumere il trattamento di prima linea di queste lesioni in pochi semplici punti:

- Tranquillizzare il bambino e farlo respirare normalmente. Se si è vicini alla riva, farlo uscire dall'acqua. Se ci si trova al largo, sorreggere il bambino e richiamare l'attenzione per farsi aiutare, specie se anche l'accompagnatore è venuto a contatto con la medusa.
- Verificare che non vi siano parti di medusa rimaste attaccate alla pelle e, nel caso, eliminarle delicatamente con le mani (o passando sulla cute una tessera di plastica).
- Lavare abbondantemente la zona interessata con acqua di mare per tentare di diluire la sostanza tossica non ancora penetrata (non utilizzare acqua corrente in quanto l'acqua dolce può contribuire a diffondere le neurotossine).
- Applicare gel astringente al cloruro di alluminio, che si trova tranquillamente in farmacia, che ha un'immediata azione antiprurito e blocca la diffusione delle tossine (in alternativa si può usare una crema a base di cortisone, anche se ha un effetto più ritardato).
- Se subito dopo il contatto la reazione cutanea si diffonde e compaiono altri sintomi come difficoltà respiratoria, sudorazione, pallore, mal di testa, nausea, vomito, vertigini, confusione, chiamare immediatamente il 118.
- Nei giorni successivi, per circa due settimane, utilizzare protezione solare totale nella zona colpita, in quanto essa rimane sensibile alla luce solare e tende a scurirsi rapidamente.

COSA "NON" FARE?

In seguito a contatto con una medusa non bisogna:

- Grattare l'area interessata, anche se è la prima reazione istintiva, in quanto si rischia di liberare ulteriore veleno.
- Applicare un bendaggio, perché incrementerebbe la quantità di veleno che viene iniettata.
- Lavare con soluzioni alcoliche, succo di limone, aceto o urina che sono ritenuti inutili o addirittura dannosi.
- Strofinare la zona colpita con sabbia o con una pietra tiepida, perché, nonostante le tossine vengono inattivate dal calore, affinché ciò avvenga, bisogna raggiungere una temperatura di circa 50°C. Meglio, quindi, non rischiare un'ustione. ■

Proteggere i bambini dalle punture di insetti (e dai morsi di altri piccoli animali)

È molto frequente che i bambini vengano punti o morsi da qualche insetto o piccolo animale, soprattutto durante la bella stagione. Sapere come comportarsi è importante per limitare il fastidio e intervenire correttamente nei rari casi di gravi reazioni allergiche

DI **ELENA UGA**, PEDIATRA

Così come sono pochi i bambini che non hanno paura del dottore e delle iniezioni, sono altrettanto pochi i genitori che non temono le punture, quando a infliggerle è un insetto. Possono essere grandi o piccoli, risaputamente pericolosi o meno: il diffuso e atavico ribrezzo per questi affascinanti animaletti li rende comunque temibili nemici nell'immaginario di grandi e bambini. In realtà, sappiamo come gli insetti siano una risorsa indispensabile alla sopravvivenza del pianeta e quanto sia preoccupante che il loro numero complessivo stia crollando esponenzialmente, ma è indubbio che molti di loro mordano e punzecchino, e alcuni sono velenosi o potenzialmente pericolosi.

Le punture sono più frequenti nella bella stagione, quando, oltre a esserci più insetti in giro, i bambini stanno più spesso all'aria aperta in zone verdi e con vestiti leggeri che lasciano scoperte varie parti del corpo, pronte per essere "attaccate".

LE ZANZARE

Iniziamo la nostra carrellata con le zanzare, che infestano campagne e città nei mesi estivi. La zanzara non è un insetto velenoso, si nutre del nostro sangue e, per non farsi scoprire, mentre punge inietta una sostanza anestetica che è anche irritante e lascia una zona rossa e gonfia ("ponfo"), fastidiosa e molto pruriginosa.

Poiché le zanzare sono numerosissime, le loro punture possono essere multiple e difficilmente gestibili per un bambino piccolo. E siccome prevenire è meglio che curare, il primo consiglio è di proteggere i bimbi mettendo loro vestiti lunghi e leggeri, montando in casa le zanzariere e utilizzando repellenti adatti alla loro età. In alcuni casi un'ipersensibilità individuale può far sì che le reazioni alle punture di zanzara siano molto estese. Ma una volta che il piccolo è stato punto, cosa si può fare? Se la reazione è limitata bisogna cercare di impedire al bambino di grattarsi, lavando l'area con acqua fresca e applicando ghiaccio; se invece la reazione è più forte, si può usare una piccolissima quantità di crema cortisonica.

In Italia la malaria, la principale malattia trasmessa dalle zanzare, è stata debellata e, sebbene alcune rare patologie importate dalle zone tropicali possano essere trasmesse tramite zanzare anche nelle nostre zone, il rischio resta bassissimo. È invece importante riferire al proprio medico la comparsa di sintomi (primo fra tutti la febbre) eventualmente insorti dopo un viaggio all'estero, magari in Paesi tropicali.

API, VESPE, CALABRONI E BOMBI

Altra faccenda sono le punture degli *imenotteri* – api, vespe, calabroni e bombi – che iniettano un veleno in grado di provocare diversi tipi di reazione. Il più delle volte si tratta di una reazione locale: una zona gonfia e arrossata con al centro una parte più bianca su cui si nota il segno del pungiglione o il pungiglione stesso, che può rimanere inserito. La reazione diventa "locale estesa" quando la zona arrossata è molto ampia, superiore a 10 cm (ma può trattarsi anche, ad esempio, di un intero braccio).

Se il bambino è allergico, ci può essere



il rischio di una reazione anafilattica che non coinvolge solo la zona della puntura ma più organi. I sintomi di una reazione allergica iniziano dopo 10-30 minuti e possono essere cutanei (prurito, ponfi e gonfiore si diffondono rapidamente a diverse parti del corpo, anche lontane dalla zona della puntura), respiratori (tosse e affanno), gastrointestinali (dolore addominale, vomito e diarrea) e, nei casi più gravi, si può avere perdita di coscienza. Teniamo conto però che la percentuale di bambini che rischia una reazione allergica pericolosa dopo la puntura di un imenottero è comunque molto bassa (meno di uno su 100 bambini punti); in questo caso il piccolo dovrà essere soccorso immediatamente e in seguito visitato da un allergologo che darà istruzioni su come intervenire in caso di nuove punture.

Nella maggioranza dei casi la puntura sarà solo molto dolorosa: bisognerà estrarre il pungiglione, se è rimasto in sede, con delle pinzette o con le unghie (cercando di non spremere la pelle circostante), applicare del ghiaccio e poi una crema cortisonica.

PROCESSIONARIE, RAGNI E SCORPIONI

Esistono poi molti altri piccoli animali che possono, anche se più raramente, punzecchiare i nostri piccoli: ad esempio, le famigerate processionarie (quei vermetti pelosi che in primavera camminano tutti in fila) possiedono dei peli urticanti che causano reazioni molto fastidiose non solo se vengono toccati, ma anche se si attaccano agli abiti. Spesso è necessario somministrare al bambino un antistaminico e lavare con molta cura, oltre alla sfortunata vittima, i suoi vestiti.

Nelle nostre zone, soprattutto in campagna o nelle case vecchie, non è raro venire morsi da ragni o piccoli scorpioni. In Italia non vivono varietà letali, ma il loro morso può essere molto doloroso e causare infezioni locali che andranno valutate dal medico.

LE ZECCHE

Temibili sono anche le zecche, il cui morso tendenzialmente non provoca né prurito né dolore, ma spesso l'animaletto resta "attaccato" alla sede della puntura per giorni. Raramente le zecche possono veicolare alcune malattie infettive, come la malattia di Lyme.

La zecca va rimossa con attenzione (meglio che lo faccia un medico), e nelle settimane successive la zona del morso e il bambino vanno tenuti sotto osservazione. Se dovesse comparire un'area arrossata a cerchi concentrici o dovessero manifestarsi febbre, dolori articolari o cefalea, bisognerà far visitare il bambino da un medico.

In conclusione, nonostante insetti e altri animali possano "attaccarci" ed essere molto fastidiosi, dobbiamo insegnare ai nostri bambini a rispettarli (come va rispettata qualsiasi forma di vita) e a proteggerli, stando attenti a evitare punture e morsi. Se succede, il risultato è un po' di prurito e a volte un po' di dolore, ma le reazioni gravi sono rare. Nonostante ciò, è importante saperle riconoscere, in modo da intervenire subito e portare i piccoli dal medico (solo se e quando serve). ■

Come evitare le punture di api e vespe

✕ Non indossare indumenti molto colorati e brillanti, perché possono attirare questi insetti.

✓ Indossare maniche e pantaloni lunghi, calzini, scarpe chiuse, soprattutto se si prevedono passeggiate in campagna o tra l'erba alta.

✕ Non usare profumi o fragranze forti.

✕ Non lasciare all'aperto cibi avanzati.

✕ Non sostare vicino a bevande o cibi molto dolci e, in generale, fare attenzione quando si prepara e si consuma il cibo in mezzo alla natura.

Per approfondire

Trovate una serie di consigli pratici su come prevenire il contatto con animali "fastidiosi" e alcune raccomandazioni su cosa è bene fare o non fare in queste situazioni nella **pagina utile** a cura degli esperti di Uppa.

Mangiare in vacanza: consigli per bambini e genitori

Dal punto di vista alimentare, il segreto di una vacanza soddisfacente sta nella capacità di trovare un buon equilibrio tra le abitudini consolidate e le novità. In generale, un atteggiamento di apertura degli adulti verso i cibi nuovi favorirà la curiosità anche dei più piccoli

DI **FEDERICA BUGLIONI**, AUTRICE ESPERTA IN EDUCAZIONE ALIMENTARE

La parola "partire" deriva dal verbo latino *partire* o *partiri*, che significa dividere, separare. Il senso educativo del viaggio, dunque, risiede prima di tutto nell'esperienza della separazione: chiudere alle proprie spalle la porta di casa e andare alla scoperta del mondo creando, appunto, una separazione netta, che da una parte ci attira e dall'altra ci spaventa.

Il cibo è tra gli elementi che più incarnano questo desiderio-timore insito nell'avventura del viaggio. Non a caso, in vacanza, i piatti e gli orari di casa hanno il potere di rassicurare e di consolare, mentre i sapori inediti rappresentano stimoli importanti, soprattutto per l'esperienza sensoriale dei bambini che, assaggiandoli, si "aprono" al nuovo, talvolta scardinando piccoli pregiudizi alimentari e atteggiamenti selettivi.

Il segreto di una vacanza familiare soddisfacente risiede soprattutto nella capacità di trovare ogni giorno un buon equilibrio tra le abitudini consolidate e le novità. E in questa continua ricerca, il cibo e l'organizzazione dei pasti rivestono un ruolo determinante.

DUBBI E DOMANDE

Prima ancora di partire, il genitore prova a immaginare la gestione dei pasti quotidiani in vacanza e si preoccupa pensando ai cambiamenti da affrontare: è meglio andare in albergo o cercare un appartamento dove si possa cucinare? Quali alimenti freschi troveremo? Ci sarà un'alternativa a quella buona focaccina del nostro panettiere di fiducia? Simili domande, per niente superficiali, mettono in luce quanto sia grande il "salto" dal cibo di casa a quello che si trova fuori, e soprattutto la distinzione tra cibo industriale e cibo artigianale e locale.

IL FRESCO, L'ARTIGIANALE, L'INDUSTRIALE

L'unico cibo che, lontano da casa, resta identico sia nell'aspetto sia nel sapore è quello di produzione industriale, che ha pregi e difetti e non è sempre da demonizzare. Il suo vantaggio principale, oltre alla facile riconoscibilità, è quello di essere sigillato e dunque igienicamente sicuro (se trasportato e conservato in modo idoneo); una caratteristica che in alcune situazioni può rivelarsi utile.

Diversi dai sapori di casa sono invece tutti i cibi freschi (pane, verdura, frutta), specie se andiamo a fare la spesa da piccoli negozianti o se mangiamo in trattoria. È l'unicità l'elemento che più caratterizza il cibo artigianale, che cambia a seconda della terra in cui cresce, dell'aria, delle mani che lo coltivano, dei semi dai quali proviene: così come il cibo industriale è sempre uguale, questo è sempre diverso. Il suo valore educativo risiede nella varietà culturale e sensoriale che trasmette e che i bambini possono percepire con intensità ed emozione.

BAMBINI DIFFIDENTI

L'occasionale diffidenza è più frequente nei bambini svezzati in modo tradizionale (con pappe e omogeneizzati) anziché attraverso i principi dell'alimentazione complementare a richiesta (o autosvezzamento). In ogni caso, si supera senza imposizioni, attraverso relazioni ed esperienze positive: il fico raccolto dall'albero, il panino con il pomodoro assaggiato per la prima volta in spiaggia, lo yogurt con i lamponi freschi trovati durante la passeggiata, l'incontro con un negoziante simpatico eccetera.

Anziché chiedersi quanti alimenti possono stare in valigia o nella borsa termica prima di partire, è meglio decidere in quali occasioni e in che misura sarà utile o necessario mangiare cibo confezionato e, per contro, come comportarsi quando i bambini avranno l'occasione di aprirsi a cibi diversi da quelli che già conoscono. Si partirà così con un bagaglio di "sì" e "no" più chiari e coerenti.

È l'unicità l'elemento che più caratterizza il cibo artigianale, che cambia a seconda della terra in cui cresce, dell'aria, delle mani che lo coltivano, dei semi dai quali proviene.

I GUSTI DEGLI ALTRI

All'estero, i bambini scoprono differenze profonde nelle abitudini alimentari. Ecco che a colazione non cambia solo il sapore dello yogurt ma si possono

mangiare salsicce, riso e pesce, uova o frutta. Se i genitori sono diffidenti verso le novità, probabilmente lo saranno anche i bambini; se invece predominano la curiosità e il piacere di viaggiare anche col palato, a poco a poco i bimbi faranno proprio questo atteggiamento e riusciranno ad adattarsi. Evitiamo le critiche e lasciamo che i bambini sperimentino, imitando i loro coetanei di altri paesi se lo desiderano.

LA COLPA DEL MAL DI PANCIA

Tanti fattori possono mettere a dura prova il lavoro dello stomaco e dell'intestino e provocare un occasionale malessere. Tra questi: le temperature elevate (e poi l'aria condizionata), il contatto con batteri mai incontrati prima, il cambiamento di orari e abitudini, l'assunzione inconsapevole di nuovi alimenti sotto forma di ingredienti non visibili in una preparazione...

Più che di regole severe, il corpo del bambino in vacanza ha bisogno di gradualità: negli assaggi, nelle abitudini e perfino nel bagno in mare dopo mangiato (che non è pericoloso se il passaggio dal caldo al freddo non avviene in modo brusco). ▪



Sette consigli per i pasti in viaggio

1. Trasportiamo gli alimenti in una borsa termica con i cosiddetti "panetti di ghiaccio" e non a temperatura ambiente.
2. Non dimentichiamo l'acqua, ma evitiamo di utilizzare più volte la plastica monouso (come le bottigliette) e preferiamogli una borraccia.
3. Privilegiamo alimenti di dimensioni contenute, dunque facili da maneggiare, e che sporchino poco (no a cibi semiliquidi, unti o appiccicosi). Ricordiamoci poi di controllare spesso che non ci siano residui di cibo nei sedili posteriori dell'auto e sotto i seggiolini.
4. Gli alimenti scelti dovranno essere leggeri, poiché i movimenti del mezzo di trasporto possono disturbare la digestione.
5. Rinunciamo ai picnic improvvisati se non possiamo garantire adeguate condizioni igieniche (troppe ore di trasporto, impossibilità di lavarsi...).
6. Se ci viene fame mentre siamo in auto, facciamo una sosta. Basta infatti che si rovesci un succo di frutta o che un boccone vada un po' di traverso per creare allarme e distrarre il guidatore.
7. Il cibo deve saziare. Cerchiamo di non usarlo per creare un diversivo, distrarre o intrattenere.

I compiti per le vacanze: come, dove e quando farli

I compiti delle vacanze sono spesso considerati un fastidioso obbligo da bambini e genitori. Ma sono importanti e vanno fatti nel modo giusto, perché aiutano i nostri figli a crescere

DI **ELENA RAVAZZOLO** , PEDAGOGISTA

Siamo sinceri, i compiti delle vacanze sono spesso una seccatura. Incastrarli tra i viaggi, i centri estivi e un po' di sano ozio non è sempre facile; e poi c'è l'eterna questione: questi compiti servono davvero a qualcosa oppure no?

I COMPITI SONO UTILI?

I compiti sono utili, per diverse ragioni. Una, la più scontata, riguarda l'apprendimento: il "mantenimento" di quello che i bambini hanno imparato, la comprensione di ciò che non è stato capito, il suo approfondimento e la sua applicazione. Ma ce ne sono altre ugualmente importanti: avere dei compiti abitua il bambino ad assumersi impegni e doveri, lo incoraggia a sviluppare l'autonomia, a organizzare il proprio tempo, a esercitare il senso di responsabilità, a scoprire la forza di volontà. I compiti possono diventare una palestra multifunzionale per la crescita dei bambini, sia durante l'anno scolastico sia durante le vacanze.

Se è vero che il lavoro dei bambini è crescere e se la scuola è uno degli strumenti di crescita, dovremmo riconoscere la stessa funzione anche ai compiti per casa. C'è una connessione stretta fra sapere di dover fare i compiti, percepire come una responsabilità quel dovere, decidere di farli e organizzare il proprio tempo per farli al meglio. Quando il bambino inizia a fare i compiti sta esercitando la propria volontà. Nel caso in cui la "voglia di fare" venga meno, diventa determinante il ruolo dei genitori, che dovranno favorire lo sviluppo dell'autonomia e del senso di responsabilità. Naturalmente è da evitare che si verifichi uno "scontro di volontà", in cui il genitore – con preghiere, minacce, promesse – costringe il bambino a mettersi sui libri. Il bambino dovrebbe imparare ad assolvere autonomamente i suoi obblighi; è un apprendimento importante per il futuro: in questo modo da grande gli risulterà più facile affrontare gli impegni quotidiani senza sentirli come un peso insopportabile.

Nei primi anni di scuola il ruolo dei genitori è di accompagnamento, ma non di sostituzione; sono anni in cui i bambini hanno bisogno degli adulti per imparare insieme a organizzare il tempo e le cose da fare. Poi, pian piano, si può concedere maggiore autonomia fino a lasciare che i bimbi facciano da soli, mantenendosi sempre disponibili all'aiuto e al sostegno, e vigilando affettuosi: rendere autonomi non significa abbandonare il bambino alla gestione solitaria dell'inevitabile calo della "voglia di fare", della noia, dell'imprecisione nello svolgimento degli esercizi.

QUANDO FARLI?

Per come è impostata attualmente la maggior parte delle scuole italiane, i compiti a casa costituiscono il dovere principale dei nostri bambini. Sarebbe quindi opportuno, durante le vacanze, riservare loro la parte migliore della giornata, quando la mente e il corpo sono riposati, ad esempio la mattina o subito dopo la siesta pomeridiana, se il bambino è abituato a farla. Inoltre, i compiti vanno distribuiti durante tutto il periodo delle vacanze estive: che senso ha un'abbuffata di pagine concentrata in quindici giorni per poi restare due mesi e mezzo senza toccare libro? L'organizzazione va fatta in maniera quasi scientifica: nelle prime due settimane di vacanza potrebbe essere indetto il riposo quasi assoluto. Poi, insieme al bambino, si può procedere a un calcolo dei giorni disponibili prima dell'inizio della scuola, togliendo i fine settimana e le attività programmate, come i campi estivi o i viaggi in famiglia. Suddividere i compiti in funzione delle giornate, alternando il tipo di impegno – lettura, esercizi, attività di scrittura – mette in moto tutti i meccanismi di cui abbiamo parlato (senso di responsabilità, capacità di organizzazione, mantenimento degli apprendimenti), e probabilmente consentirà al bambino di essere soddisfatto per aver fatto il proprio dovere senza aver rinunciato al divertimento.

I compiti per le vacanze, soprattutto nella scuola primaria, consistono di solito in un libro di esercizi, che include tutte le materie, e in uno di lettura.

COME E DOVE?

I compiti devono essere svolti tutti, senza sconti: i bambini devono leggere e, se a fine lettura ci sono delle domande di comprensione del testo, devono formulare le risposte e scriverle sul quaderno. Sempre loro, mai i genitori. Quindi, se il genitore vuole aiutare, può ascoltare le consegne e le risposte che il bambino ha formulato, può rivedere insieme a lui il compito, ma soltanto dopo che lo avrà

finito. L'adulto non dovrebbe mai sedersi di fianco al piccolo: in questo modo eviterà la tentazione di correggerlo mentre svolge i compiti e gli permetterà di imparare a correggersi da solo.
L'unica cosa che si può fare sotto l'ombrellone è leggere. I compiti che richiedono la comprensione di un esercizio e la scrittura vanno svolti seduti a un tavolo, in un ambiente il più possibile tranquillo, con tutto il materiale necessario a disposizione.

UNA PROPOSTA PER L'ESTATE

I compiti per le vacanze, soprattutto nella scuola primaria, consistono di solito in un libro di esercizi, che include tutte le materie, e in uno di lettura. Vi suggeriamo un'altra attività che porterà i bambini a immaginare, a creare, a costruire un testo tutto loro.
Ciascun genitore potrebbe proporre al proprio figlio di scrivere *Il diario della mia estate*, dove il bambino annoterà giorno per giorno quello che ha fatto di interessante, di eccezionale, ma anche di "normale o noiso". Per i momenti più belli si può stampare qualcuna delle tante foto che scattiamo quotidianamente e utilizzarla per corredare il testo, o come spunto per iniziare a scrivere. Per evitare che il bambino veda in questa proposta solo un ulteriore obbligo, è importante incuriosirlo e motivarlo. Nei primi giorni di vacanza possiamo iniziare a coinvolgerlo nella raccolta di scontrini, biglietti di viaggio o di ingresso a parchi e musei, e incollarli insieme su un apposito quaderno, chiedendogli di aggiungere qualche frase di commento. In genere i bambini ci prendono gusto, e si accorgono che in modo divertente e mai noioso stanno raccontando la loro vita.
Questa attività porta il bambino a riflettere su quello che ha fatto, lo abitua a descrivere quanto gli accade e, piano piano, anche le emozioni che prova.
Se il bambino è d'accordo, il diario può essere mostrato agli altri: si può iniziare facendolo leggere ai nonni, che gli sapranno dare la gratificazione che merita e aggiungeranno così ulteriore motivazione per continuare il lavoro. Alla fine dell'estate il bambino guarderà il suo libro con orgoglio e soddisfazione e, se vuole, potrà consegnarlo alla maestra, come lavoro supplementare, insieme agli altri compiti.
A questo punto ci si potrebbe chiedere: ma vale la pena di organizzarsi così tanto? La risposta è sì, certamente. Il compito dei genitori è educare i propri figli e, si sa, l'educazione non si improvvisa. ■



Bambini e montagna: un connubio vincente

La montagna, più di altri ambienti naturali, si presta a un'attività fisica completa e alla portata di tutti, ma è fondamentale conoscere alcune regole per evitare inutili rischi

DI **ELENA UGA**, PEDIATRA

Siamo tutti sempre più consapevoli di quanto l'attività fisica sia fondamentale per la salute di adulti e bambini; l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sottolinea come una giusta dose di attività fisica nell'età della crescita contribuisca allo sviluppo dei muscoli e delle ossa, del sistema cardiovascolare ed endocrino-metabolico. Inoltre favorisce la coordinazione e la capacità di controllo dei movimenti e facilita il mantenimento del peso ideale.

"ATTIVITÀ FISICA" NON SIGNIFICA SOLO SPORT

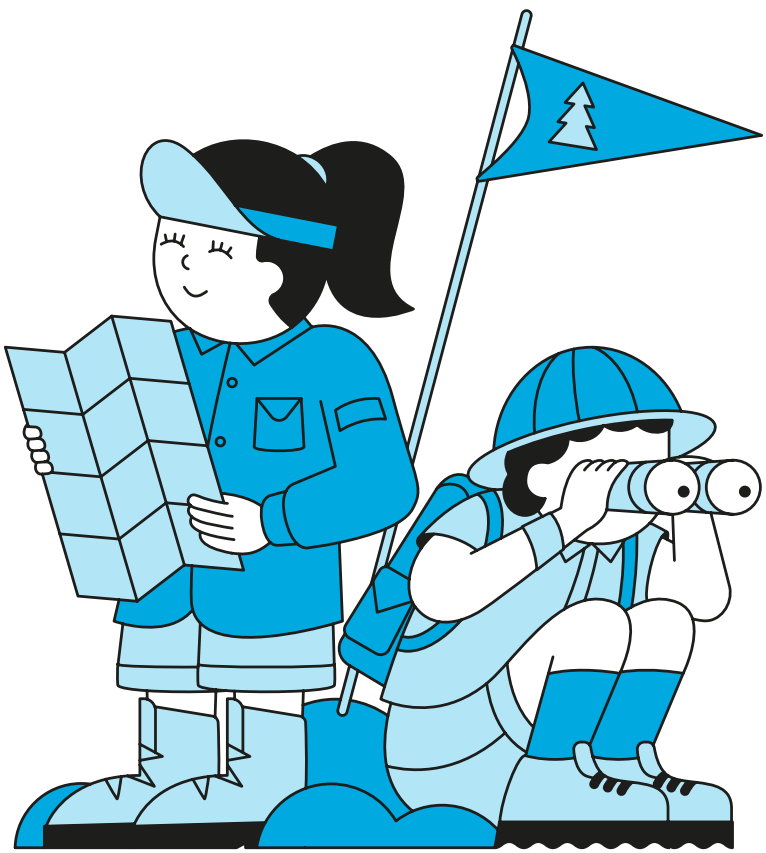
I nostri bambini incorrono facilmente nel rischio della sedentarietà: le ore trascorse dietro il banco sommate ai compiti a casa e al tempo trascorso davanti a televisore e computer possono impigrire il bambino e condizionarne gli stili di vita presenti e futuri. La stessa OMS ci ricorda però come l'attività fisica non vada necessariamente confusa con lo sport organizzato: per "attività fisica" si intende qualunque movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici utilizzando energia; questa definizione comprende quindi sì lo sport, ma anche qualsiasi forma di esercizio fisico come giocare, camminare, spostarsi a piedi o in bicicletta, salire le scale a piedi, aiutare nei lavori domestici.

L'avvicinamento dei bambini alla montagna può avere un ruolo fondamentale: camminare in montagna permette di svolgere un'attività fisica completa e alla portata di tutti. Inoltre, la camminata in salita attiva i muscoli respiratori, favorisce l'ossigenazione e migliora l'attività cardiovascolare, stimolando il nostro organismo nel complesso.

La montagna e in generale gli ambienti naturali danno modo anche al bambino di migliorare il proprio benessere psicologico: stare a contatto con la natura ci consente di scaricare le tensioni della vita quotidiana, di ascoltare meglio noi stessi e il mondo che ci circonda e di ammirare e imparare a rispettare animali, piante, fiori e colori.

RIDURRE AL MINIMO I RISCHI

Le attività in montagna vengono spesso effettuate in famiglia, in compagnia di amici o con gruppi organizzati, e questo permette ai bambini di fare amicizia e socializzare in un ambiente non competitivo, pur mettendosi alla prova e misurando i propri limiti. L'escursionismo in montagna è dunque un'attività con mille risvolti positivi, ma la montagna va conosciuta e affrontata in sicurezza per non incappare in rischi evitabili.



Spesso la stampa riporta notizie riguardanti incidenti in montagna; a volte la fatalità è inevitabile, ma spesso sono escursionisti inesperti (o superficiali) a cacciarsi nei guai. Per questo motivo, anche per affrontare un'escursione facile è necessario prendere tutte quelle precauzioni che permettano di raggiungere il massimo effetto sportivo, educativo, culturale e di divertimento riducendo al minimo gli eventuali rischi.

AVVICINARE I BAMBINI ALLA MONTAGNA

Innanzitutto i genitori che vogliono avvicinare i propri figli alla montagna devono tenere conto delle loro capacità fisiche, rispettandone l'allenamento, il recupero fisiologico e la motivazione. Durante l'escursione è importante mantenere un passo adeguato: all'inizio i bambini, presi dall'entusiasmo, tendono a "correre", tenendo fin da subito un passo sbagliato (passi troppo lunghi, andatura troppo veloce e incostante): dopo poco avranno esaurito molte delle energie e anche la voglia di salire. Bisogna quindi insegnare loro che fin dalla partenza va adottato un passo tranquillo e il più costante possibile; se ci si trova in quota senza le forze per rientrare si rischia di essere sorpresi dal maltempo o dal buio o si può più facilmente incorrere in incidenti piccoli o grandi dovuti a stanchezza e distrazione. È inoltre importante che il comportamento degli adulti sia di esempio ai ragazzi, in modo che imparino come ci si approccia alla montagna, a partire dai preparativi dell'escursione, dallo zaino all'abbigliamento e all'attrezzatura, fino al comportamento lungo un sentiero: guardare dove si mettono i piedi, seguire in anticipo con lo sguardo il percorso da fare nel caso di sentieri poco visibili, fare attenzione allo scorrere del tempo, non lasciare traccia del proprio passaggio nel pieno rispetto dell'ambiente (non staccare rami, non rovinare piante e fiori, non abbandonare i propri rifiuti ma gettarli negli appositi contenitori una volta giunti a valle).

AFFIDARSI AGLI ESPERTI

A volte saper andare in montagna può anche voler dire saper rinunciare: quando il meteo è particolarmente avverso o quando le nostre condizioni fisiche non ce lo permettono: educare è anche insegnare a rinunciare. Per tutti i genitori, anche se esperti e appassionati, portare bambini e ragazzi in montagna può diventare un'esperienza faticosa e frustrante: i ragazzi si lamentano spesso, non hanno voglia di camminare, la salita viene percepita come noiosa. Per questo motivo è più facile affrontare un'uscita in montagna insieme ad altre famiglie con figli: quando i ragazzi sono in compagnia di altri dimenticano la fatica e scherzando, giocando tra loro, saliranno lungo il sentiero senza accorgersene. Nel caso si volesse far avvicinare i ragazzi alla montagna e non si sia sufficientemente esperti, oppure si cerchi un modo per vivere l'esperienza positivamente e in gruppo, si possono contattare le sezioni locali del Club Alpino Italiano: gruppi di Alpinismo Giovanile svolgono attività rivolte a bambini e ragazzi, in cui accompagnatori titolati e qualificati si occupano di "educare" alla montagna e di contribuire alla crescita dei ragazzi facendo vivere loro fantastiche esperienze formative. ■

Piccole, preziose regole da ricordare

Ecco alcune regole per dedicarsi all'escursionismo con bambini e ragazzi divertendosi in sicurezza:

- Conoscere il percorso, leggere la carta topografica, le relazioni di chi ci ha preceduto.
- Indossare un abbigliamento adeguato (giacca a vento, pile, guanti, anche in estate); sono indispensabili scarponi o scarponcini per una camminata più sicura su ogni tipo di terreno.
- Non correre: la montagna non è una gara a chi arriva primo. Fermarsi a osservare il panorama.
- Conoscere la montagna significa saper leggere il mutare del tempo, riconoscere i luoghi pericolosi e trovare un passaggio percorribile senza mettersi in pericolo. Non bisogna esitare a tornare indietro o annullare una gita se le condizioni meteo sono sfavorevoli.

Neonati e bambini in montagna: da che età portarli, altitudine e precauzioni

Le altitudini elevate possono causare ai bambini una patologia chiamata "mal di montagna", un problema che può essere evitato prendendo delle precauzioni e non salendo a quote eccessive per l'età del piccolo

DI **ALBERTO FERRANDO**, PEDIATRA

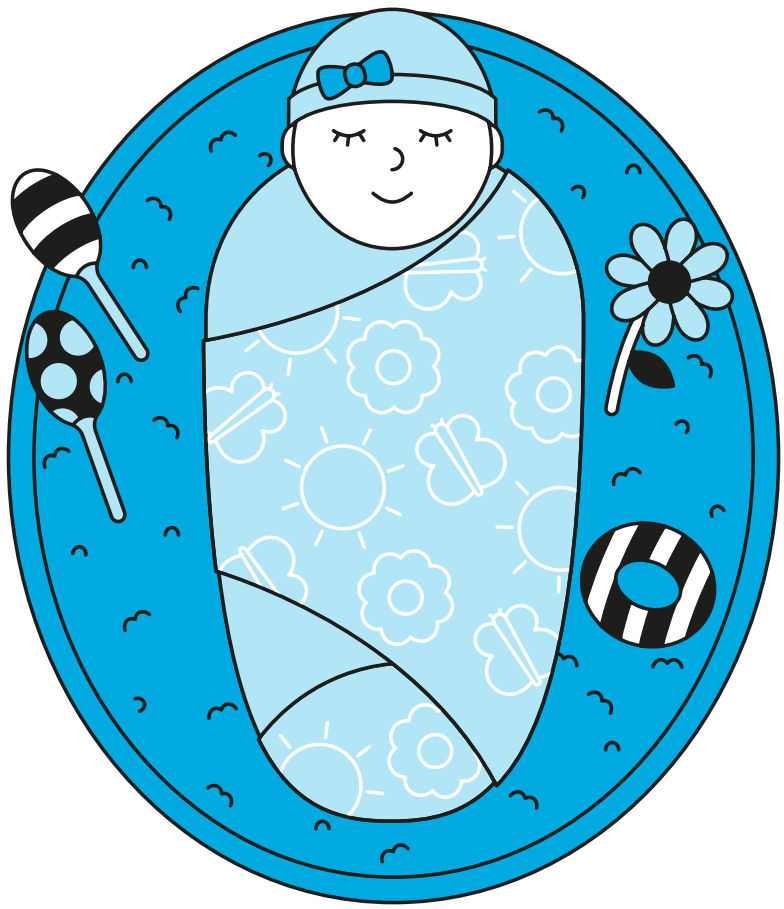
In questo articolo spiegheremo brevemente alcuni concetti di base su neonati e bambini in montagna e risponderemo alle domande più frequenti sul tema, come: da quale età i bambini possono andare in montagna? E a quale altitudine? Ci sono delle precauzioni da prendere?
In caso di patologie o per eventuali ulteriori dubbi, il consiglio è sempre quello di rivolgersi al proprio pediatra curante che conosce il bambino e può dare consigli personalizzati.

NEONATI E BAMBINI IN MONTAGNA: ALTITUDINI ED ETÀ

Iniziamo con il dire che è necessario superare alcuni timori, che si avevano una volta, quando la montagna e l'altitudine per i bambini piccoli era sconsigliata e si raccomandava di non superare l'altezza di 1000 metri (se non addirittura di 800 metri). È bene tuttavia ricordare che, se da un lato è necessario scardinare vecchie paure, dall'altro non bisogna neanche esagerare portando il neonato o il lattante ad altezze eccessive per la sua età.
In linea di massima è consigliabile per i bambini sani di età inferiore a 1 anno (ma con almeno un mese di vita) non superare i 1500 - 2000 metri. Altitudini superiori a 2000 metri non sono consigliabili per un lattante, a prescindere dai problemi di temperatura, perché l'alta quota potrebbe determinare irritabilità, inappetenza e disturbi del sonno.
Nei lattanti prematuri o con qualche patologia è invece consigliato sentire il parere del pediatra curante o del centro di riferimento per la malattia da cui è affetto/a.
Con i bambini tra 1 e 2 anni si possono invece programmare gite ad altezze maggiori (senza esagerare) dopo un periodo di ambientazione e acclimatamento a quote intermedie: non è consigliato quindi partire la mattina dalla pianura per arrivare in giornata oltre i 2.000 metri.

Nelle variazioni di altitudine fra 1400 e 2000 metri il neonato o lattante (0-12 mesi di vita) potrebbe accusare disturbi per la rarefazione dell'aria dovuta all'altitudine elevata.

I bambini di età compresa tra i 2 e 5 anni possono invece salire gradualmente fino ai 2500 metri e oltre, ma anche in questi casi occorre cautela poiché i piccoli potrebbero non essere in grado di descrivere un eventuale malessere. Sarà compito del genitore prestare la massima attenzione alle condizioni del piccolo. Oltre i 5 anni si possono effettuare gite ad altezza maggiore dei 2500 metri con maggiore tranquillità.
Bisogna inoltre sapere che, in occasione di rapide variazioni di altitudine, si possono avere problemi di compensazione della pressione tra l'orecchio medio e l'esterno, con conseguente trauma sul timpano (barotrauma). Ciò avviene soprattutto a chi, piccolo o grande, ha difficoltà a respirare con il naso, magari per un lieve raffreddore. Gli adulti (e i bambini più grandi) avvertono il problema dapprima con la sensazione di "orecchio tappato", che se prosegue può tramutarsi in vero e proprio dolore; il lattante segnala normalmente il disagio piangendo.
Per prevenire il disturbo è utile stimolare la deglutizione (tenendo il ciuccio durante il viaggio o fermandosi ogni tanto per attaccare il bebè al seno o per offrire il biberon). Allattare in auto è invece sconsigliato, per ragioni di sicurezza, quando il mezzo è in movimento (i bambini devono sempre essere assicurati a dispositivi di sicurezza).
Nelle variazioni di altitudine fra 1400 e 2000 metri (oltre non conviene andare) il neonato o lattante (0-12 mesi di vita) potrebbe accusare disturbi per la rarefazione dell'aria dovuta all'altitudine elevata. Per cercare di limitare il disagio dell'altitudine nei neonati e nei lattanti è consigliabile fare alcune soste, in modo da arrivare in quota in modo più graduale.
Anche in questo caso si può unire l'utile (evitare i problemi dell'alta quota) al



dilettevole, facendo una bella passeggiata in montagna, ammirando le bellezze della natura e affrontando il viaggio come un momento di relax. Sostare per un po' di tempo alle varie altitudini permette all'organismo dei bambini di adattarsi e quindi di limitare al massimo i disagi.

Perché per i bambini si sconsigliano altitudini maggiori di 1500-2000 metri? Salendo di quota si riduce progressivamente la pressione barometrica e quella dell'ossigeno (che è circa il 21% di quella barometrica); si ha quindi meno ossigeno a disposizione: a 1500 metri c'è circa l'84% in meno di ossigeno rispetto al livello del mare, a 2000 metri è circa l'80%, mentre a 3000 metri circa i 2/3. La riduzione della percentuale di ossigeno nell'aria respirata comporta una progressiva riduzione della capacità di esercizio fisico e l'organismo va incontro ad adattamenti molto impegnativi.

IL MAL DI MONTAGNA NEI BAMBINI: COME PREVENIRLO

Il mal di montagna acuto è la patologia più frequente che si può verificare nei bambini con l'altitudine, e si riconosce per disturbi poco specifici come:

- condizioni generali abbattute
- irritabilità
- diminuzione dell'appetito
- nausea
- vomito
- disturbi del sonno

I sintomi del mal di montagna nei bambini compaiono quando si raggiungono in breve tempo quote superiori ai 2.500 metri. Poco sappiamo ancora in merito ai fattori che la favoriscono, anche se è noto che può essere scatenata da una rapida ascesa, la quota troppo elevata, lo sfinimento, il freddo, le pregresse infezioni respiratorie e alcune patologie di base (assenza della arteria polmonare destra, ipertensione polmonare primaria, l'ipertensione polmonare perinatale, cardiopatie congenite, suscettibilità individuale al ritorno in quota). I sintomi del mal di montagna nei bambini compaiono di solito tra le 4 e le 12 ore dall'inizio della salita in quota.

Ma come prevenire il mal di montagna? La prima, e ovvia, risposta: evitando di superare le altezze di 2000 metri, ma è possibile prevenire i disturbi anche raggiungendo gradualmente quote particolarmente elevate, fermandosi di tanto in tanto se si viaggia in auto ed evitando di usare seggiovie, cabinovie e funivie per dislivelli di

altezza dai 1400-1500 metri ai 2000 metri. Inoltre, se nel bambino o nel neonato compaiono i sintomi, anche lievi, è bene cominciare a scendere progressivamente verso quote inferiori e consultare un medico.
Particolare attenzione inoltre in montagna si deve fare al freddo, dal momento che i bambini sono più esposti al rischio di ipotermia. È quindi fondamentale che il neonato o il lattante sia ben coperto e indossi abiti adeguati all'altitudine.
Marsupi e fasce sono invece da usare con attenzione, dal momento che possono causare, in caso di utilizzo prolungato, compressioni arteriose prolungate.
Quando si portano i bambini o i neonati in montagna si deve prestare particolare attenzione anche al sole. La pelle dei più piccoli è infatti più sensibile ai raggi solari ed è quindi necessario utilizzare una crema con fattore di protezione elevato, oltre che dotare il piccolo o la piccola di un cappellino e occhiali da sole.
Infine è bene ricordare che la dieta in montagna varia e, in considerazione del clima secco, è bene offrire più frequentemente ai piccoli l'acqua, ovviamente solo dopo i 6 mesi di età (prima se il bambino è allattato al seno non è necessario). ■

Viaggiare senza soffrire

La chinetosi, o mal di viaggio, si può prevenire con semplici accortezze

A CURA DI **VINCENZO CALIA**, PEDIATRA E FONDATORE DI UPPA

Il nostro organismo è dotato di "sensori" che registrano quando il corpo è in movimento. Se però "veniamo mossi" (ad esempio in macchina o in aereo), l'organo dell'equilibrio (nell'orecchio) e la sensibilità "propriocettiva", che controlla la posizione di ogni organo, segnalano il movimento, mentre gli occhi, fissando lo schienale del sedile davanti, registrano una relativa immobilità. Ricevendo input discordanti il cervello va in tilt e si comincia a star male. Come evitarlo?

- ✓ Partire quando i bambini dormono, grazie all'effetto soporifero derivante dall'essere "cullati" durante il viaggio.
- ✓ Prima di partire, dare al bambino un pasto solido, più "stabile" nello stomaco rispetto ai liquidi (soprattutto il latte), che vengono vomitati più facilmente.
- ✓ Viaggiare vicino al finestrino, fissando l'orizzonte; fermarsi spesso per prendere aria e sgranchirsi le gambe.
- ✓ In nave, scegliere un posto al centro dell'imbarcazione, in alto, all'aria aperta o vicino a un finestrino.
- ✓ In aereo, sedere al centro del velivolo; se si è vicini al finestrino, guardare le nuvole.
- ✓ Mettere in mano ai bambini qualcosa da sgranocchiare; in questo modo li distrarremo e lo stomaco rimarrà più "fermo".
- ✓ Raccontare storie che catturino l'attenzione e inducano a non pensare al viaggio; fare giochi di parole o simili.
- ✗ No a tablet e smartphone: fissare lo sguardo su un oggetto fermo mentre il corpo è sballottato peggiora la situazione.
- ✓ I farmaci contro le chinetosi (compresse, gomme) danno sonnolenza; per uso e dosi rivolgersi al pediatra.

La **rivista** per i **genitori**, a cura degli specialisti dell'**infanzia**



ümagazine Uppa è la casa editrice specializzata nei temi della genitorialità e dell'infanzia. La nostra rivista per i genitori, *Uppa magazine*, conta circa 29.000 famiglie abbonate, è scritta da pediatri, pedagogisti, psicologi e altri specialisti che si occupano di infanzia. 72 pagine di informazione sui temi della salute e dell'educazione, completamente illustrate e senza pubblicità, con l'obiettivo di fornire ai genitori gli strumenti necessari per prendere decisioni consapevoli. Abbonati subito! Vai su **uppa.it/leggiUPPA**