VareseNews

Bimbi fuori a giocare sotto il sole, anche se fa freddo

Pubblicato: Martedì 29 Gennaio 2019

Giornate serene ma freddissime: come vuole la tradizione dei Giorni della merla a fine gennaio, in pieno inverno, sono caratterizzate da temperature molto basse. Anche se c'è il sole.
E così la maggior parte delle mamme e dei papà preferiscono stare in casa piuttosto che uscire, anche se i figli chiedono di poter passare del tempo all'aria aperta, magari con la preoccupazione che possano ammalarsi. Sbagliato: **sono tantissimi ormai gli studi che dimostrino quanto lo stare all'aria aperta aiuti il benessere fisico e mentale di grandi e piccini.** Basta coprirsi bene, e per il resto passare un po' di tempo fuori a giocare o per una passeggiata posrta solo vantaggi.

BIMBI PIÙ FELICI
La luce solare, anche se più fioca, come quella invernale, aumenta il rilascio di serotonina, il cosiddetto ormone della felicità, che a sua volta riduce stati d'ansia e aggressività. Fisiologicamente i livelli di serotonina nel cervello sono più bassi in inverno e quindi, paradossalmente, è proprio in questa stagione che diventa fondamentale sfruttare i pochi raggi di luce concessi dalle giornate più corte.

VITAMINA D E DIFESE IMMUNITARIE
La luce invernale è inferiore sia per quantità che per intensità rispetto a quella estiva. Eppure **la luce del sole è fondamentale per assimilare vitamina D che a sua volta favorisce l'assorbimento del calcio e stimola le difese immunitarie.** Secondo lo psichiatra americano John Sharp tutti, adulti e piccini, avrebbero bisogno di camminare almeno 10 minuti al giorno nella luce del sole.

SONNO PIÙ REGOLARE
Se è vero che **la mancanza di esposizione alla luce può alterare i ritmi circadiani, che regolano i cicli naturali di sonno – veglia,** per contro stare all'aria aperta aiuta a mantenere questi ritmi migliorando l'equilibrio sonno veglia (tasto dolente per molti genitori con figli piccoli). La mancanza di esposizione alla luce diretta del sole inoltre avrebbe influenza negativa anche sullo stato d'animo e sulla digestione.

di bambini@varesenews.it