

Bimbi fuori a giocare: il freddo non fa ammalare

Pubblicato: Giovedì 2 Gennaio 2020



Se i bambini si ammalano più spesso in inverno non è colpa del tempo che passiamo fuori al freddo. Anzi, è vero il contrario. Parola dei pediatri dell'ospedale Bambino Gesù di Roma che in un articolo della rivista *“A scuola di salute”* spiegano come sia **proprio l'abitudine a passare troppo tempo al chiuso ad aiutare i contagi durante l'inverno.**

Il discorso vale per tutti i malanni: raffreddore, catarro, colpi di tosse, mal di gola, mal d'orecchio, febbre e influenza. **Nel tentativo di evitare questi problemi molte persone si barricano in casa, o comunque tendono a frequentare solo ambienti chiusi, riscaldati** e considerati quindi più protetti. Un discorso che viene automaticamente esteso ai bambini, limitando loro le uscite al parco o gli sport all'aperto, “barricandoli” piuttosto in ambienti chiusi come casa, scuola, asili, cinema. **Ma “i virus, la causa principale dei malanni invernali, si trasmettono al chiuso, soprattutto quando molte persone sono ammassate nella stessa stanza** – spiegano i pediatri – I virus si trasmettono con l'aria, e basta uno starnuto o un colpo di tosse e l'aria diventa contagiosa”.

I virus si trasmettono anche con il contatto, ed è per questo importantissimo tenere pulite le mani. Per questo i bambini, specie i più piccoli sono più colpiti dai malanni invernali e più facilmente li trasmettono perché si toccano spesso il naso, la bocca, gli occhi con le stesse manine con cui toccano giocattoli e amichetti, ma anche genitori, insegnanti, parenti. Non solo influenza quindi, che raggiungerà il picco dei contagi nelle prossime settimane, e sindromi parainfluenzali, i principali virus che causano raffreddori, bronchiti, tonsilliti, otiti e i maggiori malanni stagionali sono il rinovirus, coronavirus, adenovirus, enterovirus.

Oltre a lavarsi spesso le mani e a mantenere uno stile di vita sano (a partire dall'alimentazione e dal rispetto delle ore di sonno necessarie) **per i pediatri una buona prassi per limitare i contagi è passare il più tempo possibile all'aria aperta.** Benissimo i giardini, i prati o i campi sportivi dove giocare a calcio, pallavolo o fare due tiri al canestro. Anche le passeggiate fanno molto bene, a grandi e piccini, sia per la salute che per il rapporto genitori e figli, come occasione per parlarsi e ascoltarsi.

Questi giorni di festa baciati dal sole sono perfetti per uscire di casa a giocare o passeggiare insieme. Basta coprirsi in maniera adeguata, senza dimenticare sciarpa, guanti e cappello per coprire bene gola e orecchie nel caso faccia davvero freddo e senza comunque esagerare con le coperture. Se il bambino dovesse sudare, ricordare di asciugarlo bene dopo una doccia calda. Provare per credere, ma attenzione: quando riapriranno le scuole potreste avere voglia di accompagnare a scuola i figli o fermarvi al parco per tornare a casa per non perdere le buone abitudini dei giorni di festa!

Giocare all'aria aperta fa bene, anche in inverno

di bamnini@varesenews.it

