

Ondate di caldo pericolose per bambini e donne incinte

I rischi dell' estate Ecco come difendere i soggetti più deboli dagli effetti negativi del calore Durante l' estate i cambiamenti climatici hanno effetti negativi sulla qualità dell' aria, dell' acqua e sulla **sicurezza alimentare** ma in particolare possono avere conseguenze negative sulla salute dei bambini e delle donne in gravidanza. Nei bambini la temperatura corporea aumenta velocemente a causa di una minore capacità di termoregolazione con la conseguenza che, sudando di più, i bambini possono andare più facilmente incontro a disidratazione. È quindi importante, in caso di ondate di calore, offrire spesso acqua da bere e, nel caso di neonati, allattare i neonati più frequentemente. «È importante

evidenza Pietro Imbrogno, medico e direttore del dipartimento d' igiene e prevenzione sanitaria di Ats Bergamo - scegliere un' alimentazione ricca di frutta e verdura, con alto contenuto di liquidi e di sali minerali, controllare la temperatura corporea dei lattanti e dei bambini piccoli e neonati, rinfrescare il loro corpo con una doccia tiepida e quando possibile aprire il pannolino. In caso di lievi malori tenere il bambino all' ombra, rinfrescandolo con acqua e lasciare ampie parti del corpo scoperte mentre in caso di sintomi moderati o gravi contattare immediatamente il pediatra o i servizi di emergenza. A proposito dei bambini e neonati, non lasciarli mai soli in auto: quando fa molto caldo i neonati e i bambini piccoli (per la loro ridotta superficie corporea) sono più esposti degli adulti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea (ipertermia) e a disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico, che possono causare anche la morte. La pelle dei bambini, inoltre è più delicata, sottile e suscettibile alle scottature poiché le cellule della pelle che producono melanina (che ha una funzione protettiva rispetto ai raggi UV) sono meno reattive rispetto a quelle degli adulti. I bambini sotto i sei mesi di vita non devono essere mai esposti al sole diretto: è fondamentale applicare la crema solare ad alta

50 SALUTE
Ulcera, tre nuove cure per guarire le lesioni della cute

Ondate di caldo pericolose per bambini e donne incinte
I rischi dell'estate. Ecco come difendere i soggetti più deboli dagli effetti negativi del calore

La prova costume fa paura? Si può «resettare» il fisico
Alimentazione

protezione (SPF 50+), prima di uscire all' aria aperta e riapplicarla spesso (ogni due ore), dopo il bagno in piscina o al mare, proteggendo le labbra e le orecchie e usando occhiali da sole con lenti e filtri UV. In caso di sintomi lievi, come gli eritemi o piccole scottature, usare impacchi freddi e creme emollienti e ricordare che l' esposizione a raggi solari (UV) in età pediatrica è associata ad un aumento di rischio di tumori della pelle e di cataratta in età adulta». Le temperature elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti e aumentano il rischio di gastroenteriti e d' intossicazioni alimentari; attenzione particolare per i bambini perché sono a maggior rischio di disidratazione. Per garantire la **sicurezza alimentare** è importante cuocere bene i cibi di origine animale, evitando di lasciare cibi deperibili fuori dal frigorifero, lavare accuratamente frutta e verdure che vengono consumate crude, lavare le mani e gli utensili usati per preparare un alimento frequentemente incoraggiare i bambini a fare altrettanto. In caso di diarrea: reintegrare i liquidi persi facendo bere quantità adeguate di soluzione reidratante orale, a piccoli sorsi se c' è anche vomito; evitare cibi molto grassi, bevande molto zuccherate, integratori per lo sport, succhi di frutta. Il caldo può rappresentare, inoltre, un rischio per la donna in gravidanza causando disidratazione, con la perdita, attraverso la sudorazione, di liquidi e sali minerali, preziosi per l' equilibrio materno-fetale motivo per cui è fondamentale reintegrare i liquidi persi bevendo acqua in abbondanza e contattando il ginecologo di fiducia qualora i sintomi non migliorassero. Ulteriori informazioni sul portale ats-bg.it.