

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

UN'ESTATE A MISURA DI BAMBINO CON I CONSIGLI DEL PRIMARIO

Gea Somazzi · Monday, July 22nd, 2013

Mare, montagna o città? Qualunque sia la meta scelta delle famiglie legnanesi per le proprie vacanze vi sono accorgimenti da seguire e miti da sfatare per passare una buona estate tutelando i più piccoli. 

Il sole non è un nemico bensì un amico, ovviamente, preso nelle giuste dosi secondo il dr. **Alberto Flores D'Arcais** (nella foto accanto), primario del reparto di pediatria dell'Ospedale di Legnano e docente del corso di allergie pediatriche all'Università San Raffaele di Milano che spiega: *"I raggi solari aiutano l'organismo a sintetizzare la vitamina D, un toccasana per il sistema osseo e immunitario – afferma il medico -. Nei bambini, e non solo, quest'importante vitamina è carente: è bene, quindi, sfruttare la stagione"*.

Prima di partire con "armi e bagagli" bisogna distinguere il fototipo, ossia, capire la quantità di melanina presente nella pelle: *"E' importante individuare che genere di pelle ha il bambino: fototipo chiaro o al contrario scuro – spiega il dr. D'Arcais-. Solo in questo modo si può scegliere una giusta protezione solare. Utilizzare poi solo ed esclusivamente creme senza profumi e specifiche per i bambini. Inoltre, ricordatevi che dopo una giornata di sole occorre idratare bene la pelle"*.

Niente sole per i neonati: *"Nei primi mesi di vita non deve esserci esposizione ai raggi solari in quanto la pelle del bimbo è particolarmente delicata – afferma il primario – . L'orario ideale per portare a passeggio i bambini è la mattina presto fino alle 11 e dopo le 16"*.

 **I timori più comuni e i miti da sfatare sono davvero numerosi**: *"Ma chi l'ha detto che dopo il pasto si può fare il bagno solo dopo due ore? Se si mantiene una giusta alimentazione leggera e povera di carboidrati si può andare in acqua gradualmente anche subito – spiega il dr. D'Arcais -. Inoltre, la maglietta per fare il bagno non protegge dal sole poichè una volta che il tessuto è bagnato i raggi penetrano. Infine, ci tengo a ricordare che attualmente si stanno rivalutando le cause di formazione del melanoma sulla pelle: non è proprio tutta colpa del troppo sole, vi è anche una componente genetica"*.

Usare solo capi in fibra naturale: *"Quasi tutti i genitori hanno la tendenza a coprire eccessivamente i propri figli – prosegue il dottore – pensando di proteggerli da eventuali colpi d'aria ma, in realtà non vi è necessità. Quindi vestiteli con abiti leggeri ed evitate la canottiera della salute. E' consigliabile far indossare ai bimbi solo abiti in fibra naturale, come il cotone e il*

lino, per consentire una corretta traspirazione della cute. Il cappello in estate è un'accessorio importante per evitare colpi di calore: in sua mancanza è utile bagnare frequentemente la testa con acqua fredda".

Essenziale è mantenere una corretta alimentazione e bere almeno due litri d'acqua al giorno: *"Evitare i soft drink ossia bibite gassate e pasti pesanti– prosegue il medico –. Inoltre, è bene ricordarsi che i piccoli, quando sono immersi in un attività di gioco, non si accorgono degli stimoli quali la sete perciò è bene ricordargli di bere".*

I viaggi lunghi con bambini piccoli hanno bisogno di un'accurata preparazione: *"L'aria condizionata in viaggio e in casa, se non è eccessivamente bassa, è utile per sopportare le alte temperature – spiega sempre D'Arcais -. Evitate i momenti di noia e portate sempre qualcosa da bere e mangiare. I neonati possono essere portati in aereo e per tenerli tranquilli nel decollo e atterraggio basta dargli qualcosa da succhiare così che le orecchie non si tappino".*

Le malattie non vanno in vacanza: *"Ricordarsi che se si ci si vuole recare in paesi esteri e il bambino soffre di malattie croniche quali il diabete è importante farsi fare un certificato medico sia in lingua italiana che inglese dov'è specificata la patologia e i farmaci utilizzati. Al mare è bene sciaquarsi più volte al giorno per evitare infezioni cutanee o micosi e funghi nelle zone genitali. Nei Paesi in via di sviluppo fare attenzione all'acqua e ai cibi".*

Questi i consigli del primario dr. Alberto Flores D'Arcais. E allora...buona estate!

gea somazzi

This entry was posted on Monday, July 22nd, 2013 at 12:03 pm and is filed under [Legnano](#), [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.