

Firenze, 6 luglio 2015

## Estate per baby: ecco i dieci consigli contro sole e calore

Firenze - Con l'arrivo del caldo "africano" attenzione ai colpi di calore e ai colpi di sole, malesseri dovuti a un innalzamento improvviso della temperatura corporea del bambino. Come spiega Stefano Masi, Responsabile del Pronto Soccorso del Meyer "quando la temperatura sale, in particolare in presenza di un elevato tasso di umidità e assenza di areazione, l'organismo viene messo a dura prova. I bambini, in particolar modo i più piccoli, sono soggetti ancor più vulnerabili in quanto la loro termoregolazione è meno efficace, anche perché la superficie corporea, che permette la traspirazione, è ridotta. Particolare attenzione va riservata ai bambini con malattie croniche che più facilmente possono andare incontro a un colpo di calore. Sono a rischio i lattanti lasciati, anche solo per brevi periodi, in autovetture ferme sotto il sole, con i vetri chiusi".

**Colpo di sole e colpo di calore**, ci spiega la differenza? "Il colpo di sole è legato all'esposizione diretta ai raggi solari. Comporta un aumento della temperatura corporea oltre i 38 gradi e può causare eritemi e ustioni \_ prosegue il pediatra -. Il colpo di calore, invece, si manifesta quando la temperatura esterna è molto alta e una persona non riesce efficacemente a disperdere calore. A volte il colpo di calore si sovrappone a quello di sole. I più a rischio sono i bambini, tanto più quanto più sono piccoli".

Come prevenire il colpo di sole e il colpo di calore? Ecco i **10 consigli del Pronto Soccorso del Meyer**.

- Evitare di far uscire il bambino e di fargli praticare attività fisica nelle ore più calde
- Non esporlo al sole negli orari più a rischio (dalle 11 alle 17)
- Aumentare la ventilazione dell'ambiente, eventualmente utilizzando un ventilatore. Se si utilizza il condizionatore mantenere una temperatura ambientale di 24-26° e cercare di non passare continuamente da ambienti più caldi ad altri più freschi o viceversa. Utilizzare la funzione deumidificazione
- Far indossare al bambino indumenti leggeri (preferibilmente di lino o cotone), che permettano una maggiore traspirazione, evitare indumenti sintetici
- Preferire colori chiari dei vestiti che respingono i raggi solari;
- Esporre il bambino al sole diretto con prudenza e solo dopo l'anno di vita. I raggi solari sono utili perché favoriscono la produzione di vitamina D, ma l'esposizione deve avvenire in maniera graduale
- Utilizzare sempre creme solari ad alta protezione. Un'esposizione non protetta può causare eritemi solari o ustioni, e creare danni irreversibili alla pelle;
- Bagnare spesso la testa e rinfrescare tutto il corpo con una doccia o con un bagno
- Aumentare l'apporto idrico per reintegrare i liquidi persi tramite la sudorazione. In caso di caldo intenso possono essere utili anche le bevande che contengono sali minerali
- Privilegiare una dieta ricca di frutta e verdura

### Attenzione agli occhi dei bimbi.

Ma con l'arrivo del caldo intenso, come ci ricorda Roberto Caputo, responsabile della Oftalmologia pediatrica del Meyer, bisogna fare attenzione agli occhi del bambino. "La protezione dal sole fa sempre bene – esordisce l'oculista – Un occhiale da sole vero, con le lenti buone che non deformino le immagini e che assorbano i raggi ultravioletti, sono generalmente consigliabili per tutti". Ci sono situazioni in cui gli occhiali da sole sono una vera terapia? "Ci sono dei casi in cui sono una prescrizione – prosegue il dr. Caputo – mi riferisco a quei bambini in cui l'esposizione del sole scatena una malattia, come avviene nella congiuntivite Vernal, oppure quando l'occhio presenta delle malattie che lo rendono particolarmente delicato, come nell'albinismo o nelle retinopatie ereditarie (retinopatia pigmentosa o simili).

Tra le raccomandazioni per l'estate va ricordato ai piccoli di non guardare mai il sole direttamente perché "può provocare ustioni irreversibili sulla retina (come accade nelle eclissi ad esempio)". Infine il caldo intenso abbinato all'uso dei condizionatori tendono ad asciugare gli occhi. Che fare? "In alcuni casi può essere raccomandato lubrificare gli occhi con sostituti lacrimali – conclude Roberto Caputo - Ricordo infine di bere molto perché aiuta la produzione delle lacrime".