



*Natale: il decalogo SIPPS “sistema per le feste” mamme e papà*



Roma, 16 dicembre 2014 – Il Natale è ormai alle porte.

La feste preferita dai bambini sta per arrivare. I piccoli sono pronti a stropicciarsi gli occhi di fronte ai regali scartati e tanto desiderati. A dispetto della crisi e degli scenari che traspaiono ogni giorno dalle pagine dei giornali, il Natale è e deve essere anche la Festa del rinnovamento e della famiglia, grande o piccola che sia, e un momento di serenità per tutti. Una volta superata la frenesia degli ultimi giorni e chiusa la porta di casa per ritrovarsi con i propri cari sarebbe giusto prendersi cura del bene più prezioso: la salute, intesa non soltanto come condizione fisica ma anche come benessere psico-emotivo. Senza dimenticare che le vacanze, brevi o lunghe che siano, sono il momento dedicato al riposo, alla distrazione ma anche l'occasione in cui le famiglie si ritrovano e i bambini, che di solito apprendono per imitazione, si trovano di fronte al modello comportamentale loro proposto dai genitori. “La SIPPS – spiega il Presidente, Dott. Giuseppe Di Mauro – attraverso il suo gruppo di lavoro sulla genitorialità nel contesto del progetto di salute globale “Regaliamo futuro” ha raccolto i consigli di maggiore utilità e rilevanza per le famiglie in un originale decalogo e ne ha focalizzato le parole chiave. Noi pediatri lo abbiamo fatto nella piena consapevolezza e con l'auspicio che le festività natalizie, oltre a lasciare un bel ricordo, possano essere vissute all'insegna della serenità e del recupero di tanti valori di cui la nostra società ha oggi particolare bisogno per guardare con fiducia al nuovo anno”.

“Questa iniziativa – ha aggiunto il Dott. Piercarlo Salari, pediatra di consultorio a Milano e componente SIPPS – si è tradotta in un manifesto distribuito in occasione del Congresso nazionale SIPPS, che si è svolto a Verona dal 27 al 29 novembre scorsi, ed è la prima di una serie di pubblicazioni analoghe attraverso le quali la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale intende offrire ai pediatri italiani strumenti semplici ed efficaci per dialogare con i genitori”.

## DECALOGO

**B come... Bambino e baldoria:** le feste devono essere a misura di bambino. È giusto che ci siano i momenti esuberanti, di gioco e distrazione, ma nel rispetto delle esigenze dei piccoli, che, per esempio, hanno il proprio bisogno fisiologico di sonno e non devono essere esposti a stimoli sonori dannosi

**U come... Umore:** lo stato d'animo dei genitori influenza quello dell'intero nucleo familiare. Purtroppo le cronache dei giornali evidenziano come le vacanze diventino un pretesto di sfogo di conflitti e tensioni. È invece fondamentale che i genitori evitino di discutere di fronte ai propri bambini e colgano le vacanze come un momento di convivialità e di unione rispettosa di tutti i componenti della famiglia.

**O come... Organizzazione del tempo:** per i bambini è fondamentale diversificare le attività. Per quelli che vanno a scuola, poi, incombe sempre l'onere dei compiti: un giusto assetto delle giornate consente di sbrigare con gradualità anche gli impegni meno piacevoli, apprezzando così tutti i momenti ed evitando l'acquisizione di abitudini difficili e non meno faticose da correggere.

**N come... Natale:** il clima natalizio di oggi è ben diverso da quello di un tempo e viene sempre più anticipato dalle logiche commerciali e consumistiche. Il Natale, però, dovrebbe essere la festa della fratellanza e della condivisione. Insegnare ai bambini il rispetto degli altri e dare loro esempio attraverso un gesto di solidarietà può essere un modo semplice ed efficace per trasmettere loro il significato più profondo di questi giorni di vacanza.

**E come... Eccessi:** evitiamoli o meglio teniamoli sotto controllo. Molti bambini ogni anno giungono in pronto soccorso per la classica "indigestione", che lascia sempre un cattivo ricordo. Gli eccessi, inoltre, riguardano tutti gli aspetti dell'alimentazione (sale, grassi, calorie) e della quotidianità e per gli adolescenti sconfinano nei comportamenti a rischio, come per esempio l'abuso di alcolici e la sessualità.

**F come... Frutta (e verdura):** sulle tavole imbandite diamo un giusto risalto alla frutta, che apporta sempre un tocco di colore e allegria, e, pur nel rispetto delle tradizioni regionali, cerchiamo di non far mancare ai bambini un giusto apporto di fibre, vitamine e sali minerali. Inutile ripetere che spetta ai genitori dare il buon esempio e che dopo un ricco pranzo si potrebbe pensare a una cena più leggera e, perché no, vegetariana.

**E come...Equilibrio:** lo abbiamo in parte già detto, ma il tema è troppo importante per essere liquidato in poche parole. Qualche trasgressione è giustamente lecita, ma non dimentichiamo che l'organismo del bambino, ancor più di quello adulto, ha bisogno di regolarità. Al bando, quindi, la monotonia e i sovraccarichi di ogni genere: cerchiamo di trovare e mantenere sempre una giusta mediazione.

**S come...Sicurezza:** scegliamo giocattoli a norma e dunque certificati dal marchio CE e prestiamo attenzione al loro corretto utilizzo. La sicurezza riguarda poi anche la pratica di sport, che impone il rispetto di norme basilari (comportamentali, gradualità, eventuale appoggio a un istruttore) e l'utilizzo di opportune dotazioni protettive, e alcune abitudini purtroppo ogni anno funestate da incidenti, come quella dei fuochi di fine anno. La sicurezza investe naturalmente la casa, dalla revisione di caldaie e stufe ai pericoli per i più piccoli di fornelli, scale, prodotti per la casa e ogni altro genere di insidia domestica.

**T come...Televisione (e videogiochi):** bambini e ragazzi si incantano davanti a cartoni animati, computer e videogiochi, senza poi contare quelli che ormai hanno sempre lo smartphone sotto le dita. Le attività sedentarie non devono però andare a scapito di quelle dinamiche: un paio d'ore trascorse ogni giorno all'aria aperta e il ritrovo con i coetanei possono essere una semplice strategia perché non diventino schiavi del divano e del mondo virtuale.

**E come...Etichette:** non mancano ogni anno episodi di adulterazioni alimentari ma anche di

intossicazioni, per esempio da alimenti scaduti o mal conservati. È bene quindi leggere sempre con attenzione le etichette anche per trasferire questa buona abitudine ai bambini, rendendoli consapevoli di ciò che mangiano, a partire per esempio dalle calorie. Da non trascurare, ovviamente, le etichette dei farmaci, al fine di promuoverne l'utilizzo corretto e di invogliare a chiedere sempre consiglio al pediatra in caso di dubbio.

*fonte: ufficio stampa*