



Roma, 23 luglio 2019 - Durante la stagione estiva tutti hanno un desiderio di bere istintivo e spesso irresistibile, soprattutto quando si tratta di qualcosa di fresco. Per il bambino, però, non è proprio così. La sua 'soglia' di sensibilità è infatti più alta e tardiva rispetto a quella di un adulto: quando un bambino avverte lo stimolo della sete si è già innescata una fase iniziale di disidratazione, la cui percezione è meno pronta ed efficace, e il cui aggravamento può diventare una vera e propria emergenza sul piano clinico.

Partendo da questa considerazione gli esperti della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale si rivolgono ai genitori dando loro utili consigli in merito ad una corretta idratazione e all'importanza di scegliere frutta e verdura per affrontare al meglio l'estate.

Primo aspetto: ad ogni età il suo fabbisogno idrico

“Bisogna proporre al proprio figlio di bere acqua più volte al giorno nell'arco della giornata, a maggior ragione se pratica attività all'aperto o, in generale, svolge attività ludiche o motorie che possono ulteriormente distogliere la sua attenzione o attenuare il suo bisogno - afferma il dott. Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS - Ricordiamo che il fabbisogno idrico giornaliero di base va da 1,4 litri a 4-6 anni a 1,8 litri a 7-10, salendo a 2 litri nella prima adolescenza e aumenta in proporzione alle perdite dovute all'esercizio fisico, alle condizioni ambientali e all'eventuale presenza di disturbi o patologie, per esempio vomito, diarrea e malattie febbrili”.



Dott. Giuseppe Di Mauro

Un altro aspetto riguarda il tipo di bevande consigliato

“La strategia migliore - prosegue il dott. Di Mauro - è certamente l’acqua, possibilmente fresca e non ghiacciata, in quanto consente di ripristinare immediatamente le perdite dell’organismo. In questi mesi dell’anno poi è bene privilegiare il consumo di frutta e verdura, sia includendole singolarmente o in associazione ad altri ingredienti nel menu giornaliero (per esempio passato, minestrone, insalata di pasta o riso, macedonia, gelato) sia utilizzandole per succhi, frappe o frullati, utili anche per l’apporto di preziosi sali minerali. In generale, va sottolineato che le preparazioni domestiche, se da un lato consentono uno stretto controllo dei componenti, come per esempio la quantità di zucchero, dall’altro impongono il rispetto scrupoloso delle norme igieniche e della corretta modalità di conservazione. I prodotti industriali, per contro, offrono il vantaggio della pronta disponibilità e della sicurezza delle materie prime, ma è sempre utile leggere l’etichetta in modo da conoscere l’apporto calorico: per esempio, 100 ml di succo di frutta, a seconda della tipologia, possono apportare dalle 45 alle 60 calorie, per cui è preferibile ricorrere ai brick monodose piuttosto che alle confezioni formato famiglia, di cui è facile assumere, quasi senza rendersene conto, quantitativi elevati”.

“Questa considerazione - aggiunge il dott. Piercarlo Salari, pediatra responsabile del Gruppo di lavoro per il sostegno alla genitorialità della SIPPS - vale anche e soprattutto per le bevande dolci e gassate, il cui consumo dovrebbe essere evitato o quanto meno limitato e controllato”.

Discorso a parte meritano gli adolescenti, per i quali occorre prestare attenzione alle bibite energizzanti e soprattutto agli alcolici. “Le prime - osserva il dott. Salari - contengono sostanze stimolanti come caffeina, taurina, guaranà, ginseng e niacina e vengono assunte tra l’altro anche dai bambini, come documentato tempo fa da un rapporto dell’Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (Efsa) con l’obiettivo fittizio di annientare la sensazione di stanchezza e potenziare la propria forza e resistenza. Quando poi vengono mescolate a quelle alcoliche contribuiscono a promuovere gli effetti di disinibizione comportamentale. Relativamente all’assunzione di bevande alcoliche, è fondamentale ricordare il ruolo determinante della famiglia e della responsabilizzazione dei giovanissimi: si dovrebbe spiegare loro che sono insidiose e altamente dannose, per il loro impatto sia sul comportamento sia, in termini di tossicità, sull’organismo. Inoltre, promuovendo vasodilatazione, amplificano ulteriormente le perdite di acqua con i rischi correlati, con la sensazione illusoria e paradossale di essersi idratati adeguatamente”.