



*Ci siamo, il Natale è alle porte: la corsa agli ultimi regali, il menu da organizzare e una pausa per riposare un po'. Ma fate attenzione mamme e papà, le vacanze natalizie possono nascondere alcune insidie per voi e i vostri bambini. 15 consigli degli esperti dell'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici per affrontarle al meglio*



Milano, 16 dicembre 2015 – Le feste di Natale, non solo gioie per bimbi e genitori: abbuffate, orari sregolati, viaggi lunghi e malattie da raffreddamento rappresentano i principali pericoli che possono compromettere le vacanze tanto sospirate. Gli esperti WAidid ci spiegano come affrontare al meglio le prossime settimane, per chi resterà a casa e per chi ha in programma un viaggio in montagna o verso paesi caldi.

“Il Natale crea sempre un’atmosfera speciale – sottolinea la prof.ssa Susanna Esposito, Direttore dell’Unità di Pediatria ad Alta Intensità di Cura della Fondazione IRCCS Ca’ Granda Ospedale Maggiore Policlinico, Università degli Studi di Milano e Presidente WAidid, Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici – e per i bambini lo è ancor di più. E in questo periodo in cui le scuole sono chiuse e gli orari diventano più flessibili, raccomandiamo ai genitori di prestare molta attenzione all’alimentazione dei propri figli, rispettando sempre i loro orari e abitudini e di prevenire eventuali raffreddori o episodi febbrili, avendo cura del loro abbigliamento soprattutto durante le passeggiate all’aria aperta o in montagna. In questo periodo, per esempio, è molto diffuso il virus respiratorio sinciziale, causa principale della bronchiolite, infezione virale acuta che colpisce in particolare le basse vie aeree dei bambini di età inferiore ai due anni, con maggior prevalenza nei primi 6 mesi di vita. Subito dopo Natale, poi, assisteremo al massimo picco dell’epidemia influenzale.”

Ecco i 15 “magici” consigli di Natale dell’Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici:

1. **Il menù di Natale deve essere buono ma anche sano:** evitate cibi troppo elaborati e limitate il consumo di salame e insaccati vari che, insieme alle conserve di frutta e verdura fatte in casa, possono essere all’origine di intossicazioni importanti come il botulismo.
2. **Nel preparare il cenone di Natale, adottate una serie di comportamenti corretti e prudenti:** lavate bene le mani prima di manipolare qualsiasi alimento; cuocete bene i cibi in modo che anche le parti interne raggiungano una temperatura di 70 gradi e consumateli subito dopo la cottura, senza farli freddare per poi riscaldarli; evitate ogni contatto fra cibi crudi e cotti.
3. **Fate attenzione alle uova crude e alle verdure non lavate:** con questi alimenti uno dei rischi più frequenti è la salmonellosi, un’intossicazione caratterizzata da sintomi quali nausea, vomito e dolori addominali. **I derivati di uova crude**, poi, come gelati e dolci alla crema, oltre alla maionese e salse varie, sono alimenti responsabili delle intossicazioni da *Staphylococcus aureus*.
4. **Pericolo allergie e manifestazioni gastrointestinali con pesce e molluschi crudi** che possono essere portatori di un parassita, l’Anisakis, nocivo per l’essere umano.
5. **Non esagerate con panettoni e cioccolata:** è importante scegliere prodotti di buona qualità e tenere presente che in alcuni soggetti, soprattutto se atopici, il cioccolato, consumato in quantità eccessive, può dare reazioni allergiche.
6. **A fine cenone ricordate la regola delle 2 ore:** non consumate cibi avanzati (precedentemente riscaldati o raffreddati) se rimasti a temperatura ambiente per più di 2 ore, in caso di ambienti surriscaldati il tempo si riduce ad 1 ora; se invece volete conservarli per i giorni successivi è raccomandabile congelarli sempre entro 2 ore.
7. **Riducete il tempo della TV e dei videogiochi**, approfittando delle vacanze, per fare gite e passeggiate all’aria aperta.
8. **Mantenete uno stile di vita sano e fate sport:** l’attività fisica è fondamentale per prevenire il sovrappeso, l’obesità e le malattie cardiocircolatorie.
9. **Non esagerate, però, con lo sport se normalmente conducete una vita sedentaria:** strappi muscolari e fratture sono i principali rischi di chi non è abbastanza allenato.
10. **Riguardo l’abbigliamento dei vostri bambini adottate regole di buon senso:** non copriteli troppo ma non abbiate neanche fretta di scoprirli velocemente quando c’è il sole, meglio vestirli a strati e se piove e sono bagnati, cambiateli e asciugateli il prima possibile.
11. **Se pianificate un viaggio al mare in paesi caldi** portate con voi creme solari specifiche ad altissima protezione ed emollienti per le labbra; cappelli per proteggere i bambini dal sole e dal vento e occhiali da sole di buona qualità ed adeguati alla loro età. Non dimenticate, poi, di mettere sempre in valigia un kit di primo soccorso.
12. **Se dovete affrontare viaggi lunghi o itineranti** ricordate che l’eccessiva stanchezza e l’accumulo di sonno facilitano l’ipertensione negli adulti e sono nocivi anche per i bambini per i quali sono necessarie ripetute fasi di riposo, soprattutto dopo 3 mesi impegnativi di scuola.
13. **Se Babbo Natale gli porta un cucciolo di cane o gatto**, rispettate scrupolosamente il calendario vaccinale e le norme di igiene; raccomandiamo di non farlo dormire nel letto con voi per evitare soprattutto lo sviluppo di allergie.
14. Le basse temperature tipiche di questa stagione e una termoregolamentazione meno efficiente nel bambino **comportano maggiori rischi di malattie da raffreddamento**. In caso di primi sintomi di infezioni respiratorie raccomandiamo di evitare il contatto con altre persone, soprattutto se malati cronici, bambini al di sotto dei due anni di età o anziani.

15. **L'uso degli antibiotici** nei casi di infezioni virali è inutile e dannoso per la propria salute e per quella della comunità, contribuendo all'aumento del fenomeno dell'antibioticoresistenza. Gli antibiotici vanno sempre prescritti dai medici dopo un'accurata visita.

*fonte: ufficio stampa*