



Riaprono le scuole questa settimana e tra le novità a cui far fronte con i nuovi obblighi vaccinali, la routine da organizzare, gli sport da riprendere, come ogni anno si prospetta un settembre frenetico per tutti i genitori. Ecco il decalogo dell'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici, WAidid per chiarire i dubbi e tranquillizzare mamme e papà



Perugia, 11 settembre 2017 – Il momento tanto atteso è arrivato, forse il più atteso, almeno da mamme e papà di tutta Italia: le lunghe vacanze estive si possono dire concluse e finalmente si torna sui banchi di scuola.

E quest'anno vale ancor di più il motto: sani e vaccinati. I nuovi obblighi vaccinali, infatti, coinvolgono bambini e ragazzi da 0 a 16 anni e, nonostante qualche dubbio e paura, i genitori ora devono “mettersi in regola”.

“Niente panico però – rassicura la prof.ssa Susanna Esposito, ordinario di pediatria all'Università degli Studi di Perugia e presidente dell'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici, WAidid – la legge sui vaccini recentemente entrata in vigore nel nostro Paese dà tutto il tempo ai genitori di poter adempiere ai nuovi obblighi. Se per i bambini del nido e della scuola d'infanzia c'è tempo fino a marzo, per tutti gli altri la scadenza è rappresentata dal 31 ottobre. Attenersi alle nuove disposizioni è fondamentale per la tutela della salute dei propri figli e dell'intera comunità. Un grande traguardo è stato raggiunto con la speranza che le coperture vaccinali raggiungano il 95% anche nel nostro Paese, come indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità”.



Prof.ssa Susanna Esposito

Ecco, quindi, i consigli utili per affrontare il rientro a scuola.

1. **A come... Alimentazione:** una sana alimentazione è fondamentale per lo sviluppo corretto dei bambini e dei ragazzi, già a partire da una prima colazione che deve essere la più genuina possibile. Si raccomandano merende sane, pranzi e cene equilibrati con portate sempre varie, senza dimenticare una porzione di frutta e verdura ad ogni pasto e naturalmente il giusto apporto di acqua, circa 8 bicchieri al dì. Siamo, infatti, quello di cui ci nutriamo e molte malattie si sviluppano più spesso e più gravemente in coloro che mangiano in modo sbagliato. Ciò vale fin dai primi anni di vita quando l'alimentazione diviene fondamentale per una crescita adeguata e per evitare a distanza lo sviluppo di patologie gravi e irreversibili.
2. **C comeCompiti:** i compiti a casa sono utili per il bambino perché lo aiutano a confrontarsi con la dimensione del dovere e insegnano la fatica; attraverso il lavoro a casa, un bambino impara a conoscere meglio se stesso, a reagire alla frustrazione, persistendo con costanza e determinazione al perseguimento dell'obiettivo. Il ruolo del genitore è dargli sostegno e fiducia, incoraggiandolo e rassicurandolo con atteggiamento positivo, accompagnandolo in un percorso di sempre maggiore autonomia.
3. **G come... Giochi:** per far crescere i bambini forti e sani l'ideale è farli uscire all'aperto a correre e giocare anche quando le temperature si abbassano, ovviamente ben coperti. Perché all'aperto ci sono meno rischi infettivi che negli ambienti chiusi e l'aria fuori è sicuramente migliore. Per evitare malanni ai bambini è importante anche aver cura dei luoghi in cui vivono, arieggiando bene la casa e le stanze in cui soggiornano. Ci si ammala molto più facilmente perché quando fuori fa freddo, ci si barriera al chiuso.
4. **I come...Infezioni:** i locali chiusi, spesso eccessivamente riscaldati e frequentati da tanti bambini come possono essere le classi, rappresentano un ambiente ideale per la diffusione di virus e batteri, principali agenti eziologici delle infezioni nei primi anni di vita e durante l'età scolare. Tra quelle più diffuse: pediculosi, scabbia, gastroenteriti, ma anche infezioni respiratorie e mononucleosi. La frequentazione di piscine e palestre è, poi, un'ulteriore fonte di rischio che può essere limitata applicando le buone norme igieniche.

5. **N come... Nanna:** un buon ritmo sonno-veglia è molto importante nei bambini. La *National Sleep Foundation* ha fornito precise linee guida per i bimbi di ogni fascia d'età: dalle 10 alle 13 ore per quelli in età prescolare, dalle nove alle 11 ore per i bambini fra i 6 e i 13 anni, dalle 8 alle 10 ore per gli adolescenti. La mancanza di sonno, come per gli adulti, ma ancor più nei bambini, può causare sintomi simili a quelli del disturbo da deficit di attenzione/iperattività, obesità e problemi comportamentali.
6. **O come... Organizzazione del tempo:** per i bambini è fondamentale diversificare le attività. Un assetto equilibrato delle giornate consente ai bambini di avere le giuste energie per fare i compiti e praticare una o più attività sportive senza inutili e dannosi sovraccarichi, apprezzando così tutti i momenti senza stress né noia.
7. **S come... Sport:** in generale, un'attività fisica regolare in età pediatrica è fondamentale sia nel bambino sano che in quello affetto da malattie respiratorie croniche. E' anche un'importante forma di prevenzione dell'obesità che contribuisce, attraverso un aumento del dispendio energetico, a ridurre la massa grassa e ad aumentare quella magra, ed è uno strumento fondamentale per un corretto sviluppo osseo. L'attività fisica, poi, è un momento di gratificazione e di divertimento: gli sport di squadra migliorano le capacità sociali attraverso la cooperazione con altri bambini e le capacità cognitive attraverso l'esplorazione dell'ambiente e l'acquisizione di nuove esperienze.
8. **T come... Televisione (e videogiochi):** bambini e ragazzi si incantano davanti a cartoni animati, computer e videogiochi, senza poi contare quelli che ormai hanno ricevuto in regalo lo *smartphone* e trascorrono il tempo tra chat e telefonate. Le attività sedentarie non devono però andare a scapito di quelle dinamiche: un paio d'ore trascorse ogni giorno all'aria aperta in compagnia degli amici possono essere una semplice strategia affinché non diventino schiavi del divano e del mondo virtuale. Raccomandiamo un utilizzo dei videogiochi limitato a qualche ora e solo ai fine settimana.
9. **V come... Vaccini:** la nuova legge sugli obblighi vaccinali prevede il divieto di accesso alle scuole per i bambini tra 0 e 6 anni non vaccinati, mentre dai 6 ai 16 anni verranno sottoposti a multe fino a 500 euro. I genitori dei bambini che frequentano nidi o scuole dell'infanzia hanno avuto tempo fino al 10 settembre per presentare la prenotazione all'Asl o un'autocertificazione. In quest'ultimo caso, però, sarà obbligatorio mettersi in regola, presentando la documentazione e il libretto di vaccinazione entro il 10 marzo 2018. Per quanto riguarda invece la scuola dell'obbligo, l'unica differenza è che la prima scadenza slitta al 31 ottobre.
10. **Z come... Zaino:** tutti i genitori sostengono che il peso dello zaino dei propri figli sia eccessivo rispetto al carico che essi dovrebbero sostenere. In generale, raccomandiamo che un bambino dovrebbe portare sulle spalle un peso massimo pari a circa il 10-15% del proprio peso. Portare uno zaino pesante può causare dolori a schiena, collo e spalla. Il dolore può essere provocato non solo dal peso, quanto dalla scorretta postura che i bambini assumono. La forma dello zaino dovrebbe essere il più regolare possibile, per consentire di distribuire in modo corretto il peso sulle spalle. Meglio se dotato di schienale rinforzato che consente questa distribuzione e mai portato solo su una spalla.