



Roma, 5 marzo 2019 - Il prossimo 22 marzo si celebra la Giornata Mondiale dell'Acqua, ricorrenza istituita dalle Nazioni Unite nel 1992 per richiamare l'opinione pubblica sull'importanza dell'acqua corrente e promuovere una gestione sostenibile delle risorse idriche.

In occasione della Giornata, la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale fornisce utili consigli ai genitori per una corretta idratazione.

Per crescere bene, informano gli esperti della SIPPS, ogni bambino ha bisogno di alimentarsi in modo equilibrato e di bere in modo adeguato. Il suo corpo, infatti, è costituito per il 75% di acqua che si distribuisce in diverse percentuali nei vari organi.



Dott. Giuseppe Di Mauro

“L'acqua - afferma il dott. Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS - è elemento essenziale per via delle numerose funzioni che svolge nell'organismo: regola la temperatura corporea, elimina le tossine, aiuta il corpo ad assorbire i nutrienti, trasforma il cibo in energia, trasporta l'ossigeno e i nutrienti alle cellule. Una corretta idratazione garantisce anche un adeguato apporto di sali minerali, disciolti nell'acqua di fonte. Per tutti questi motivi, una corretta alimentazione prevede l'assunzione di acqua tutti i giorni, a

qualunque età”.

### **Ma quanta acqua deve assumere un bambino?**

“La quantità di acqua assunta - aggiunge il dott. Leo Venturelli, Responsabile comunicazione SIPPS - dipende dall'età del bambino, dalla dieta giornaliera ma anche da fattori esterni come malattie (con la febbre è necessario bere di più, perché il corpo aumenta la traspirazione), l'attività fisica, la temperatura ambientale (ambienti caldi fanno traspirare di più e questo implica la necessità di una maggiore idratazione)”.

Di seguito uno schema orientativo dei liquidi complessivi di cui un bambino ha bisogno a seconda della età, come acqua da bere, oltre a quella contenuta negli alimenti:

- Dai 4 ai 10 anni: 1.100 ml (un litro e 100 ml)
- Adolescenti: 1.500-2.000 ml (un litro e mezzo/due)

### **Quando, invece, bisogna bere?**

“Ci sono meccanismi che regolano la sete - prosegue il prof. Andrea Vania, Dirigente di I livello e Responsabile del Centro di Dietologia e Nutrizione Pediatrica del Dipartimento di Pediatria di Sapienza Università di Roma - il nostro organismo possiede un sistema di autocontrollo della sete che ha la sua centralina nell'ipotalamo, una ghiandola del cervello. Il bambino piccolo però, come la persona anziana, non ha un efficace sistema di autoregolazione, e per questo è importante offrirgli da bere spesso, anche se non lo chiede spontaneamente”.

La SIPPS si sofferma, inoltre, sulle spie che aiutano un genitore a capire che il bambino ha necessità di bere:

- Mal di testa, nausea, crampi muscolari, sensazione di freddo: manca acqua!
- Quantità e qualità delle urine: urine concentrate e giallo scuro significano disidratazione

“Queste situazioni - conclude il Presidente Di Mauro - si verificano maggiormente in coincidenza con caldo eccessivo nell'ambiente o durante l'estate, in occasione di un esercizio fisico di un certo impegno e per stati febbrili. Per questo i genitori devono attuare una serie di accorgimenti per invogliare il bambino a bere: dall'uso di bicchieri colorati alla trasformazione del bere in un gioco fino ad insegnare al bambino a servirsi da bere per conto proprio. E per tutti, genitori stessi e insegnanti, l'impegno di dare il buon esempio bevendo spesso durante la giornata o portando con sé una bottiglia di acqua ogni volta che si esce!”.

### **I pediatri della SIPPS informano su quale sia l'acqua più idonea al bambino**

Dall'anno di vita in poi, informa la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, sono indicate le acque minerali o di fonte con un residuo fisso 500-1.500 mg/L, che garantiscono un apporto corretto di calcio. Per questo motivo è fondamentale un'attenta lettura delle etichette: permette infatti di conoscere il residuo fisso oltre al contenuto di sodio, potassio, calcio, fluoro, ferro, magnesio e bicarbonato. In etichetta si trovano anche la data di imbottigliamento e di scadenza.

### **Sport e idratazione**

Particolare attenzione deve infine essere rivolta al bambino quando svolge un'attività fisica, che comporta la perdita di molti liquidi: è necessario incentivarlo a bere prima, durante e dopo. Non servono sali minerali e drink zuccherati: la semplice acqua, a temperatura ambiente, ed una alimentazione sana, ricca in frutta e verdura, è sufficiente alla idratazione di un "giovane atleta".