



*La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale si sofferma su alimentazione, tempo libero e sicurezza dentro e fuori casa*



Roma, 15 aprile 2019 - La Pasqua è in arrivo e quest'anno porterà con sé, oltre a uova e colombe, un ponte che si concluderà all'inizio di maggio. In occasione di queste vacanze insolitamente lunghe, la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale ha pensato di diffondere alcuni consigli per trascorrere le feste non solo all'insegna della meritata serenità ma anche con l'intento di stimolare nel bambino importanti messaggi educazionali in tema di alimentazione, organizzazione del tempo e sicurezza dentro e fuori le mura domestiche.

“Il periodo pasquale dichiara il dott. Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS - è un'occasione di riposo, ritrovo e svago ma può e deve essere anche spunto di buoni propositi. È giusto, per esempio, 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”.



Dott. Giuseppe Di Mauro

“Qualche trasgressione dopo i 15-18 mesi può essere concessa - prosegue il dott. Di Mauro - ma non dimentichiamo che l’organismo del bambino ha bisogno di regolarità. Al bando, quindi, la monotonia e gli eccessi di ogni genere: cerchiamo di trovare e mantenere sempre una giusta mediazione, evitando di lasciare a sua immediata disposizione cioccolato, colomba e altri dolciumi. Sulle tavole imbandite diamo un giusto risalto alla frutta, più ricca e variegata in primavera, 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. Non dimentichiamo che molti bambini, ogni anno, giungono in pronto soccorso per pasticci e abbuffate o, se si preferisce, per la classica indigestione”.

“Ricordiamo che l’influenza è in calo - aggiunge il dott. Piercarlo Salari, pediatra responsabile del Gruppo di lavoro per il sostegno alla genitorialità della SIPPS - ma non è ancora del tutto passata e che sono in circolazione molti virus che danno luogo a sintomi simili, con i quali talvolta si possono embriacare e confondere episodi allergici. L’instabilità meteorologica, con improvvisi sbalzi di temperatura, può rappresentare un’insidia e favorire l’insorgenza di irritazioni delle alte vie aeree”.

Secondo gli esperti della SIPPS, per i bambini è fondamentale diversificare le attività.

“Per quelli che vanno a scuola - dichiara il dott. Salari - 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”.

Questi gli altri suggerimenti della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale:

- Scegliere giocattoli a norma, e dunque certificati dal marchio CE, e prestare attenzione al loro corretto utilizzo, soprattutto nei più piccoli per quanto riguarda la ‘sorpresa’ dell’uovo di cioccolato. La sicurezza riguarda poi anche la pratica di sport e attività all’aperto, che impone l’utilizzo di opportune dotazioni protettive.
- I bambini si incantano davanti a cartoni animati, computer e videogiochi, senza poi contare quelli che ormai hanno sempre lo smartphone sotto le dita. Un paio d’ore trascorse ogni giorno all’aria aperta, se il tempo lo consente, e il ritrovo con i coetanei possono essere una semplice strategia perché non diventino schiavi del divano e del mondo virtuale.
- 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.