

## Le 5 regole per proteggere i bimbi dal caldo.

1. Esporsi al caldo con buon senso. Uscire sì, ma non nelle ore più calde della giornata, tra le 11 e le 17, soprattutto con bambini molto piccoli. Evitare in particolare l'attività fisica all'aperto durante le ore più calde, educando i bambini ad andare in luoghi ventilati e riparati dal sole.
2. Offrire acqua frequentemente. I bambini, specie se piccoli, non sempre avvertono o comunicano lo stimolo della sete. E' importante offrire loro acqua frequentemente, anche se non la chiedono, evitando bevande zuccherate o gassate. L'allattamento al seno, per i lattanti, può essere aumentato nei giorni più caldi: il latte materno fornisce loro l'idratazione necessaria.
3. Mangiare leggero e colorato. Sì a pasti leggeri, ricchi di frutta e verdura di stagione, che contengono acqua e sali minerali utili per reintegrare quanto perso con il sudore. Evitare piatti troppo elaborati o ricchi di grassi. Le verdure crude e la frutta fresca sono perfette per uno spuntino rinfrescante. A pranzo, soprattutto in spiaggia, preferire piatti unici e leggeri, che possano sostenere il bambino nelle attività quotidiane senza appesantirlo eccessivamente. Sì al gelato, ma non tutti i giorni.
4. Aria condizionata? Sì, ma con attenzione. Il condizionatore si può usare, l'importante è tenere una temperatura costante sui 24-25 gradi e usare il deumidificatore. La temperatura va mantenuta costante in tutti gli ambienti, perché il passaggio da una stanza all'altra potrebbe dar fastidio al bambino. Stessa cosa vale per l'auto: temperatura sui 24-25 gradi mantenendo il finestrino un po' aperto per evitare che l'abitacolo diventi troppo freddo.
5. Scegliere abiti leggeri e chiari. L'abbigliamento deve essere comodo, in fibre naturali come cotone o lino, di colore chiaro. Da evitare i tessuti sintetici o troppo aderenti. Quando il bambino gioca in spiaggia è buona norma fargli indossare un cappellino leggero, meglio se di paglia traforato. Diversamente può trattenere il calore con il rischio che si surriscaldi la testa.