



Ora legale amica dei bambini, come sfruttare lâ??ora di luce in piÃ¹

Descrizione

(Adnkronos) â??

PiÃ¹ giochi allâ??aria aperta, meno schermi e luci artificiali, e a tavola piÃ¹ cibi freschi e a chilometro zero, da consumare a â??fornelli spentiâ??. Torna lâ??ora legale â?? stanotte, tra sabato 28 e domenica 29 marzo le lancette fanno uno scatto in avanti â?? e per i bimbi questo significa godere di unâ??ora di sole in piÃ¹ per coltivare uno stile di vita piÃ¹ â??greenâ?? in tutti i sensi, â??anche dal punto di vista del risparmio energeticoâ?•.

A suggerirlo Ã¨ il pediatra Italo Farnetani, da tempo promotore di un appello â?? come anche a livello internazionale diversi esperti di societÃ scientifiche â?? per mantenere â??lâ??ora legale fissa tutto lâ??annoâ?•, per ragioni sia di salute (â??non intaccare la regolaritÃ dei ritmi circadiani soprattutto dei piÃ¹ piccoliâ?•) che ecologiche. E proprio su questo aspetto il camice bianco si sofferma, elencando allâ??Adnkronos Salute le regole dâ??oro per un risparmio energetico a misura di bimbo.

â??Il primo aspetto Ã¨ che, con lâ??ora legale, i bambini e gli adolescenti possono stare di piÃ¹ allâ??aria aperta â?? per esempio i bambini a giocare nei parchi, gli adolescenti insieme ai coetanei a fare lâ??aperitivo â?? e sicuramente questo non solo fa risparmiare energia nelle case ma porta a un minor uso dei dispositivi elettronici, come pc e tablet, il che innesca un ulteriore â??circolo virtuosoâ?• a beneficio di salute e ambiente.

â??Anche in cucina si puÃ² aiutare il risparmio energetico. Lâ??alimentazione dei piccoli commensali puÃ² essere orientata anche a questo principio â?? dice il pediatra â?? La pasta, per esempio, si puÃ² proporre al denteâ?•, e si guadagna in kilowatt e â??in digeribilitÃ. Le uova sode, che richiedono un maggior tempo di ebollizione (e di energia), sono anche le meno digeribili, pertanto non sono consigliabili. I formaggi, che non richiedono cottura, raccomando di consumarli piÃ¹ di quanto in realtÃ oggi viene fatto: un bambino li dovrebbe assumere almeno 3 volte a settimana per lâ??apporto di calcio. Fanno bene, e non richiedono energia per la cotturaâ?•. No invece ai cibi precotti, â??perchÃ© anche se apparentemente fanno risparmiare energiaâ?• per via di cotture piÃ¹ rapide, â??costano di piÃ¹ e non si sa mai con quali oli e procedure sono stati cucinati in precedenza. Meglio scegliere â??lâ??home madeâ??â?•. Anche la scelta delle verdure puÃ² avere un peso: â??Fra le piÃ¹ gradite dei bimbi, al primo posto, ci sono i pomodori. Ovviamente crudi, purchÃ© rossi. E qui, oltre al risparmio

di energia, la scelta Ã appropriata da un punto di vista nutrizionale e piaceâ, spiega il medico.

Nel decalogo green entrano anche le lucine da notte. âSe i bimbi hanno paura del buio, situazione frequente soprattutto fra gli under 10, vanno accese â evidenzia Farnetani â Ma che siano a led, o a basso consumoâ, in linea con i tempi odierni caratterizzati da cicliche fasi di crisi energetica. E prima della nanna, niente schermi accesi, un antidoto per notti piÃ¹ serene, sonni piÃ¹ ristoratori, e contro il caro bollette. âLa sera, prima di andare a letto â avverte Farnetani â lo smartphone, la televisione o il computer non facilitano lâaddormentamento. Quindi fanno male e consumano energia inutilmente. Soprattutto i bambini di meno di 6 anni preferiscono che uno dei genitori gli racconti una storia o anche semplicemente gli parliâ. Una tecnica semplice per accompagnarli nel riposo in modo sano, e senza sprechi. La temperatura delle stanze? âSfruttiamo il calore della stagioneâ, potenziato dalle lancette unâora avanti. âLâideale Ã 19 gradi, non di piÃ¹. Si possono davvero ridurre i consumi rispettando le esigenze dellâinfanziaâ. Il messaggio Ã chiaro: âModifichiamo i nostri impianti, la tecnologia di casa per una quotidianitÃ amica dellâambiente e rispettosa delle esigenze dei bimbiâ. Si puÃ² agire dunque anche sul fronte riscaldamento. E qui basta davvero poco, assicura lâesperto, anche nella consapevolezza che âsalire troppo con la temperatura, oltre i 20 gradi, non Ã buono per i bambini, soprattutto i piÃ¹ piccoliâ.

Anche per il bagnetto va fissata una soglia: âLâacqua deve essere a 36-37 gradi per le prime volte, compiuti i 3 mesi puÃ² scendere a 34-35, oltre lâanno sono sufficienti 32 gradi centigradiâ. In generale, prosegue lâesperto, per i rubinetti âconsiglio di tenere bassa lâacqua calda sia nei bagni che nelle cucine. Si ottiene anche un vantaggio di sicurezza, perchÃ© i bambini potrebbero ustionarsi se lâaprissero inavvertitamente, come ripetutamente dimostrato da ricerche scientificheâ. Il tempo libero? PuÃ² essere âgreenâ e a basso consumo e âcon lâora legale ancora di piÃ¹â. Il consiglio Ã: lasciare lâauto in garage e i device tecnologici spenti. âAndare in bicicletta al sabato ha tutti i vantaggi dal punto di vista della salute e del contatto umano e non consuma energia, se non a livello di organismo qualche caloria, che fa sempre beneâ. E per ottenere la collaborazione dei piccoli di casa, âi genitori non devono aver paura di affrontare lâargomento â esorta lo specialista â chiedendo loro di rispettare le indicazioni per il risparmio energetico. I bimbi si sentiranno in questo modo coinvolti nelle âcose da grandiâ, e acquisiranno anche delle regole, quei limiti che aiutano a crescere. Seguire queste regole â conclude Farnetani â puÃ² diventare un vantaggio per la societÃ, ma anche per la formazione della persona umana. Nessuna paura, quindi, e facciamo della lotta al caro bollette una âquestione di famigliaââ.

â

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 29, 2026

Autore
redazione

default watermark