



Caldo e bambini, il men<sup>1</sup> anti-afa dei pediatri: <sup>1</sup>acqua, frutta e pasti leggeri<sup>•</sup>

## Descrizione

(Adnkronos) Con l'ondata di caldo che sta investendo l'Italia, proteggere i bambini dall'afa diventa una priorit<sup>1</sup>. Secondo i pediatri, una corretta idratazione, un'alimentazione leggera ricca di frutta e verdura e l'eliminazione delle bevande zuccherate sono fondamentali per prevenire disidratazione e colpi di calore. Ecco i consigli degli esperti per affrontare in sicurezza le giornate con temperature elevate.

Bere pi<sup>1</sup> acqua, evitare le bevande ricche di zuccheri e coloranti e privilegiare frutta e verdura fresche di stagione, meglio se a chilometro zero e biologiche. Via libera a frullati e macedonie fatti in casa con anguria, melone e pesche. Ma soprattutto tanta acqua, perch<sup>©</sup> con la sudorazione i bambini perdono liquidi e sali minerali<sup>•</sup>, dice all'Adnkronos Salute Luana Nosetti, professoressa associata di Pediatria all'universit<sup>1</sup> dell'Insubria e responsabile della Commissione Sonno in et<sup>1</sup> pediatrica della Societ<sup>1</sup> italiana di pediatria (Sip).

Per i pi<sup>1</sup> piccoli il men<sup>1</sup> anti-afa deve prevedere un elevato apporto di liquidi e un'alimentazione ricca di frutta e verdura<sup>•</sup>, spiega la pediatra. Meglio evitare cibi troppo calorici e ricchi di grassi. S<sup>1</sup>, invece, a piatti semplici come la pasta con pomodoro fresco e basilico. Da evitare anche le bevande zuccherate e quelle con coloranti<sup>•</sup>.

L'alimentazione dovrebbe essere semplice, con pasti leggeri e ricchi di frutta di stagione. Anche il gelato pu<sup>2</sup> essere consumato, ma con moderazione<sup>•</sup>, sottolinea Nosetti. Quanto all'acqua, il fabbisogno varia in base all'et<sup>1</sup>. Nei primi 3 mesi di vita sono necessari circa 150 millilitri per chilo di peso al giorno; successivamente questa quantit<sup>1</sup> si riduce progressivamente<sup>•</sup>, precisa. Infine, la pediatra invita a evitare i succhi di frutta confezionati: Meglio prepararli in casa, magari coinvolgendo gli stessi bambini. Devono per<sup>2</sup> essere consumati subito, perch<sup>©</sup> non contengono conservanti. Bastano pochi minuti per realizzare una spremuta di agrumi con carote o un succo di mela fresco e naturale<sup>•</sup>.

Con il caldo anche il sonno dei bambini ne risente. Il riposo diventa pi<sup>1</sup> frammentato e i bambini tendono a svegliarsi pi<sup>1</sup> volte durante la notte, proprio come gli adulti<sup>•</sup>, spiega ancora Luana Nosetti.

Per favorire un sonno di qualità, la pediatra consiglia di mantenere la camera da letto ben arieggiata e fresca e di far indossare ai bambini indumenti leggeri, preferibilmente di cotone. In estate gli orari possono essere un po' più flessibili: si può andare a letto anche più tardi per trascorrere del tempo all'aria aperta, ma è importante evitare rumori e ambienti troppo caldi. Chi va in vacanza con figli piccoli dovrebbe scegliere una sistemazione lontana da locali notturni o altre fonti di rumore, sottolinea. Il sonno estivo è influenzato anche dalle ore di luce. Con il tramonto più tardivo si tende naturalmente a posticipare l'orario di addormentamento. È importante non coprire eccessivamente i bambini e assicurarsi che siano sempre ben idratati, aggiunge Nosetti.

Infine, un consiglio per chi è in viaggio: Durante i lunghi spostamenti in auto bisogna evitare che nell'abitacolo si raggiungano temperature troppo elevate, utilizzando correttamente l'aria condizionata. Inoltre, è bene non lasciare i bambini troppo a lungo nel seggiolino: ogni 45 minuti è consigliabile fare una sosta, prenderli in braccio, farli cambiare posizione e, se possibile, trascorrere qualche minuto all'aria aperta prima di ripartire, conclude la specialista.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Agosto 5, 2026

### Autore

redazione