

GENITORI

## COLPI DI CALORE NEI BAMBINI: AVVERTENZE PER I GENITORI



Bambini e caldo

Quando arriva l'estate, le temperature si alzano e l'organismo dei bambini viene messo, talvolta, a dura prova. I bambini piccoli di uno o due anni, in particolare, sono **molto più vulnerabili e sensibili** poiché la loro termoregolazione è meno efficace, questo anche perché la loro superficie corporea, che garantisce la traspirazione, è naturalmente molto piccola. Pertanto, quando i bambini sono esposti al sole, sia al mare che in città, è bene che i genitori prendano alcune precauzioni. Con le alte temperature e l'umidità i bimbi **possono essere a rischio di malattie legate al caldo estremo**, da forme lievi fino alla comparsa di quadri clinici anche gravi. Continua a leggere per sapere come riconoscerle

La regolazione della temperatura corporea

L'organismo di un adulto mantiene una temperatura corporea costante, di solito sui 36° C, grazie alla liberazione di calore, che viene disperso principalmente **attraverso la sudorazione**. Nei bambini, invece, i meccanismi che permettono una regolazione termica ottimale non sono ancora del tutto efficienti, **soprattutto nei bimbi piccoli di uno o due anni**. Questo sistema di termoregolazione può quindi progressivamente fallire, lasciando che la temperatura corporea del piccolo raggiunga **livelli elevati che sono rischiosi per la salute**.

Le **situazioni più pericolose** sono quelle in cui al caldo intenso si associano altri fattori peggiorativi, come:

- **un alto tasso di umidità**, che ostacola la sudorazione e quindi la dispersione di calore;
- **i luoghi chiusi e affollati**;
- **una scarsa aereazione**;
- **una scarsa idratazione**;
- **indossare vestiti pesanti**.

Queste condizioni espongono soprattutto i bambini piccoli alle cosiddette **"malattie da calore"** e, tra queste, la forma più grave è il **colpo di calore**.

Come riconoscere il colpo di calore nel bambino

Generalmente, i sintomi del colpo di calore nel bambino comprendono:

- **forte mal di testa, emicrania**;
- **debolezza, spossatezza, vertigini**;
- **stato confusionale**;
- **nausea**;
- **accelerazione del respiro e del battito cardiaco**;
- **perdita di coscienza**;

- **convulsioni;**
- **poca o assenza di sudorazione;**
- **pelle arrossata, molto calda e secca;**
- **temperatura corporea al di sopra di 40°C.**

### Cosa fare se il bambino ha un colpo di calore

**È importante proteggere i bambini dal caldo**, sia al mare, che in montagna o in città. Se esposti al sole, i bambini devono mettersi una crema solare con protezione alta (**SPF 50+**), specialmente sul viso, indossare un cappellino o una bandana per proteggere la testa, occhiali da sole e una maglietta di cotone leggero, dal colore chiaro, per evitare il contatto diretto dei raggi solari dove la pelle è più sensibile. Questo ti permetterà di prevenire il colpo di calore.

Tuttavia, nel caso in cui vedessi comparire i sintomi suggestivi di un colpo di calore nel bambino, devi:

- **chiamare subito il 118**
- **contattare il pediatra per ricevere assistenza mentre aspetti l'ambulanza**

Se il pediatra non è disponibile, mentre aspetti il 118, devi:

- **Spostare immediatamente il bambino dal sole, portarlo in un luogo fresco o all'ombra, farlo sdraiare e sollevargli le gambe.**
- **Spogliare il bambino e bagnarlo con acqua tiepida.**
- **Se il bambino è vigile, immergilo in un bagno tiepido.**
- **Se il bambino è vigile e cosciente, fagli bere spesso e a piccoli sorsi dell'acqua fresca ma non fredda.**
- **Se il bambino vomita, posizionalo su un fianco per evitare il soffocamento.**
- **Non somministrare liquidi se il bambino non è vigile, né cosciente.**

### Attenzione alla macchina

**Non lasciare mai il bambino in macchina a motore spento.** La temperatura all'interno dell'auto può rapidamente diventare molto più alta della temperatura esterna: un'auto può riscaldarsi di circa **19 °C in appena 10 minuti** e continuare a riscaldarsi fino a che l'elevata temperatura **causa la morte del bambino.**

### Come prevenire il colpo di calore

Ci sono diverse strategie che puoi adottare per combattere il forte caldo e permettere ai tuoi bambini di divertirsi in sicurezza:

- Trova **uno spazio all'ombra per giocare**, individua **posti freschi ed areati** e pianifica in anticipo un luogo sicuro per te e la tua famiglia in cui andare nei periodi in cui le temperature diventano elevate.
- Esponi la pelle dei tuoi bambini al sole progressivamente, **evitando sempre le ore più calde del giorno (11:00-16:00)**, proteggili con **creme solari ad alta protezione (SPF 50 +)** e **ripeti l'applicazione ogni due ore circa**, al mare o in città.
- **Assicurati che tuo figlio si stia idratando bene:** proponigli dell'acqua fresca regolarmente, anche prima che ti faccia notare la sua sete. Leggi [questo articolo](#) per sapere quali sono le bevande migliori per i bambini e quale tipo di acqua scegliere.
- Quanto ai pasti, con il caldo è **normale che i bambini abbiano meno appetito**. Proponi quindi **pasti leggeri, freschi e digeribili**. Ricorda che attraverso il sudore il bambino non perde solo liquidi, **ma anche sali minerali**. Perciò, è importante che vengano reintegrati attraverso l'alimentazione: via libera a **verdura e frutta di stagione**, che sono ricche di **vitamine, minerali e antiossidanti**, ma bisogna consumare anche **alimenti nutrienti e che promuovono la crescita, come Grana Padano DOP**. Questo formaggio è **il più ricco di calcio** tra quelli più consumati, minerale **indispensabile per lo sviluppo di ossa e denti**, inoltre apporta **proteine ad alto valore biologico, vitamina B2, B12, vitamina A** e minerali come **zinco e selenio**. Puoi aggiungere Grana Padano DOP grattugiato per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **anche al posto del sale**.
- **Vesti i tuoi bambini con abiti leggeri**, preferendo i colori chiari e i tessuti che non ostacolano la traspirazione (es. cotone, lino).
- **Pianifica un periodo di riposo extra**. Il forte caldo può spesso far sentire i bambini (e i loro genitori!) molto stanchi. Prevedi un pisolino in più nella giornata.
- **Rinfresca il bambino**. Quando tuo figlio si sente accaldato, proponigli un bagno fresco o dell'acqua nebulizzata per raffreddarlo.

### Autori

*Collaborazione scientifica:*

**Dr.ssa Micaela Gentilucci**, Dietista Nutrizionista Pediatrica

*Supervisione scientifica:*

**Dr.ssa Valeria Papaccioli**, medico specialista in Pediatria