

Salute Con il caldo è a rischio il benessere di anziani, di donne in gravidanza e bambini. I più piccoli, in

CONTRO L'AFA, INSEGNA A TUO FIGLIO IL

Con il diminuire dell'età aumenta il pericolo disidratazione. Per favorire la crescita è

Laura Avalle
Milano - Agosto

Con l'arrivo del grande caldo, si sa, possono arrivare anche dei piccoli disturbi o malori causati dall'eccessiva e repentina perdita di liquidi corporei.

Tra le categorie più a rischio, insieme agli anziani, ci sono bambini e donne in gravidanza, che più di tutti necessitano di liquidi in percentuali maggiori. Nel primo anno di vita, per esempio, il bambino necessita di un elevato fabbisogno di liquidi (circa 100-150 milligrammi per chilo di peso corporeo al giorno).

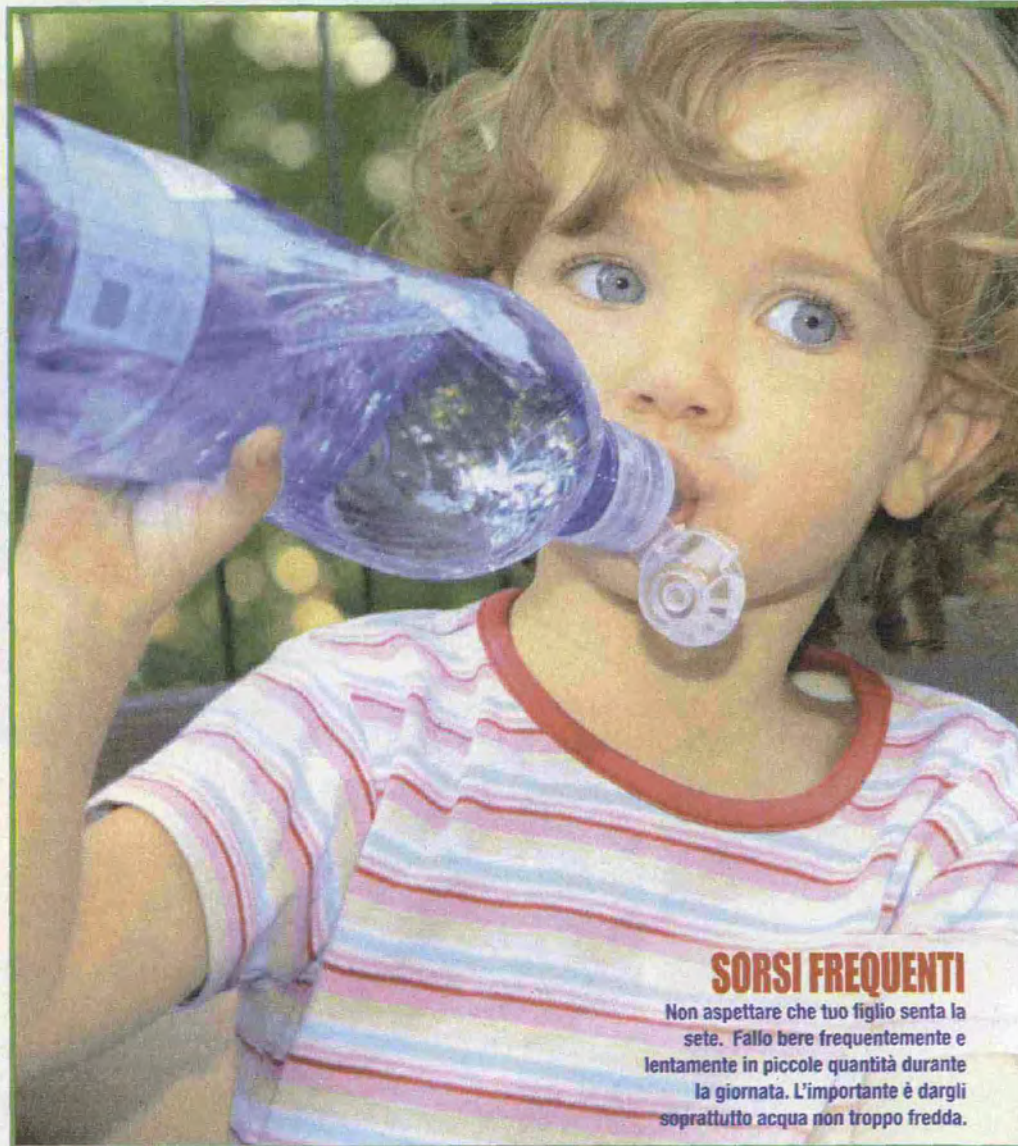
Anche per bere ci sono regole

Ciò è determinato dalla differente composizione corporea rispetto all'adulto (il bambino è costituito da due terzi di acqua, l'adulto da metà) e dall'elevato ricambio dei liquidi corporei (circa cinque volte maggiore rispetto a quello degli adulti).

Il Comitato Scientifico Acqua Panna, composto da esperti in pediatria, nutrizione e auxologia, fornisce alcune semplici regole sulla corretta idratazione da seguire sempre e in particolar modo d'estate, perseguendo lo scopo per cui è nato: educare i genitori di oggi e di domani nelle diverse tappe di sviluppo del bambino, presupposto fondamentale per migliorare la qualità della vita dei futuri adulti.

Più attenzione ai neonati

«La proporzione dell'acqua corporea nei neonati è notevolmente maggiore, rispetto a



SORSI FREQUENTI

Non aspettare che tuo figlio senta la sete. Fallo bere frequentemente e lentamente in piccole quantità durante la giornata. L'importante è dargli soprattutto acqua non troppo fredda.

quella degli adulti ed è pari a circa il 75 per cento del peso; anche le perdite giornaliere di liquidi sono più elevate con il diminuire dell'età e, nei primi mesi di vita, raggiungono il 15 per cento del peso corporeo», commenta il professor

Marcello Giovannini, docente di pediatria dell'Università degli Studi di Milano e fondatore e presidente della Società Italiana di Nutrizione Pediatrica. «Di conseguenza, il fabbisogno di acqua è superiore e, proporzionalmente al peso,

risulta tre volte più elevato di quello di un adulto, rimanendo comunque consistente in tutte le età di interesse pediatrico. Per questi motivi i bambini sono particolarmente esposti al rischio di disidratazione, in particolar modo in caso di

particolare, devono reintegrare i liquidi perché il loro ricambio è cinque volte più elevato rispetto a un adulto

MODO PIÙ CORRETTO PER DISSETARSI!

necessario che durante la giornata i piccoli assumano la necessaria quantità di acqua

ALMENO 2 LITRI AL GIORNO DI MINERALE PER RECUPERARE I SALI

Con il pancione aumenta la sete

Attenzione ai neonati, ma anche alle donne in stato interessante. «Un'altra categoria di persone che necessita di un apporto maggiore di acqua è la donna in gravidanza», come spiega il professor Umberto Solimene, direttore della Scuola di Specializzazione in Idrologia Medica/ Medicina Termale, presso l'Università degli Studi di Milano. «È del tutto naturale che la donna, in questa delicata fase, abbia più sete e lo è ancor di più se, a causa delle elevate temperature, vi è una maggior perdita di liquidi corporei. In questi casi, la quantità di acqua consigliata è di almeno 2 litri ripartiti nell'arco della giornata, senza mai portare il fisico al limite

della sete. È da consigliare il consumo di acque minerali, che possono giovare all'aumento di particolari sali minerali: si dovrebbe prediligere acqua a media mineralizzazione e, per problemi come ritenzione idrica o gonfiore, è consigliato alternare acque a basso contenuto di sodio». Meglio dunque prediligere una minerale oligominerale a basso contenuto di sali, che evita di sovraccaricare inutilmente le vie metaboliche del bambino e favorisce il giusto e naturale apporto all'organismo di sostanze utili nelle donne in gravidanza, contribuendo al corretto funzionamento fisiologico e alla risoluzione di fastidi dovuti alla ritenzione idrica.



caldo o afa, e più in generale quando non si reintegra adeguatamente e tempestivamente l'acqua perduta».

I genitori hanno un ruolo importante

I bambini spesso non sono in grado di esprimere la loro sensazione di sete, per cui è compito dei genitori farli bere frequentemente, soprattutto nel periodo estivo, nel corso dell'intera giornata e non solamente durante e dopo il gioco e l'attività sportiva.

«Il consumo di acqua, quantitativamente e qualitativamente idonea, è essenziale per la crescita e l'equilibrio del

neonato, del lattante, come pure del bambino più grandicello», afferma il professor Alessandro Sartorio, specialista in endocrinologia e medicina costituzionale, primario della divisione di malattie metaboliche e auxologia presso l'Istituto Auxologico Italiano di Milano. «Il mantenimento del giusto equilibrio di liquidi è indispensabile per la vita e per il corretto equilibrio metabolico, oltre che per lo sviluppo fisico armonico del bambino in fase di crescita. Contribuisce, infatti, ad assimilare i nutrienti, facilita la digestione, aiuta l'eliminazione delle scorie, regolarizza la temperatura corporea, mantie-

ne elastiche pelle e mucose». In tutti questi casi, l'acqua svolge un importantissimo ruolo di solvente universale, grazie al quale è possibile il trasporto di tutti i principi nutritivi ai tessuti e alle cellule, favorendo in particolare i processi di crescita e di differenziazione.

Meglio moderare le altre bevande

Ecco allora alcune semplici regole da seguire:

- asseconda il senso di sete di tuo figlio, anzi tenta di anticiparlo. Fallo bere frequentemente e in piccole quantità. Lentamente, e facendo at-

tenzione che l'acqua non sia troppo fredda. L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua. Le altre bevande vanno usate con moderazione.

- Durante e dopo il gioco e l'attività sportiva, fallo bere per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione: Anche in questo caso meglio l'acqua di altre bevande.

- Se il bambino ha una malattia che provoca una maggiore perdita di liquidi (per esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di dissenteria), l'acqua che si è perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente. **V**