



Estate e bambini, perchè è importante proteggerli dai cambiamenti

climatici

L'arrivo dell'estate porta con sé giornate calde, soleggiate, con attività di svago e giochi all'aperto per i bambini, ma negli ultimi anni è anche oggetto di maggiore attenzione agli effetti dei cambiamenti climatici con particolare riferimento proprio ai bambini che, a causa del loro corpo in fase di sviluppo e di una maggiore dipendenza dagli adulti, sono più esposti ai rischi derivanti dal caldo estremo, dall'inquinamento atmosferico e da eventi climatici estremi come siccità, inondazioni e uragani. Ma quali sono in particolare i rischi per la loro salute? E come possiamo proteggerli sia in casa, che all'aperto da queste ondate di calore e variazioni di temperature? Quali attività ricreative e di sport sono più indicate in questo periodo ai genitori dei più piccoli? Di questo e molto altro ne parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Dott.ssa Lucattini, può spiegare quali sono gli effetti psicologici principali che il caldo estremo può avere sui bambini durante l'estate?

“I bambini sono più vulnerabili agli effetti dei cambiamenti climatici. Per questo, l'entrata nella stagione estiva, con l'aumento delle temperature possono incidere negativamente sulla salute dei più piccoli. A ricordare una corretta attenzione alle dinamiche tra aumento delle temperature e la salute dei minori. Il caldo estremo, dovuto ai cambiamenti climatici attuali, può causare nei bambini ansia, stress e un senso di disorientamento, soprattutto quando si trovano costretti a vivere al chiuso a causa di ondate di calore intensificate o eventi meteorologici pericolosi come i medicane (uragani mediterranei) come è accaduto negli ultimi anni. Anche la salute mentale dei bambini è minacciata, poiché eventi naturali violenti e insoliti possono provocare traumi importanti con aumento dei livelli di ansia, fobie e stress post-traumatico. Le esperienze traumatiche infantili, se non riconosciute e trattate tempestivamente con un'analisi, s'incistano nell'inconscio e in alcuni casi, possono persistere fino all'età adulta e influenzare negativamente anche nel lungo termine, la salute fisica e mentale”.

Quali sono i dati a nostra disposizione che possano illustrare le proporzioni dei danni per la salute psico-fisica dei bambini a causa dei cambiamenti climatici e del caldo estremo?

“Recenti studi e pubblicazioni scientifiche, evidenziano che la popolazione infantile è particolarmente vulnerabile agli impatti del cambiamento del clima. In Italia (Istat, 2023) i bambini da 0 a 11 anni sono 4,6 milioni, durante i giorni e periodi di caldo molto intenso, sono a rischio disidratazione e “colpo di calore”, tanto che il Ministero della Salute ha attivato il “codice calore” nei Pronto Soccorso anche per i bambini.

A livello globale, i report di Unicef e Save the Children, hanno evidenziato che oltre un miliardo di bambini nel mondo vive in aree con elevato inquinamento atmosferico, mentre circa 820 milioni sono esposti agli effetti dannosi delle ondate di caldo estremo (Unicef, 2023). In particolare, l'Unicef ha sottolineato che i bambini sono più suscettibili agli effetti delle ondate di calore a causa della loro minore capacità di regolare la temperatura corporea rispetto agli adulti. Questo aumenta il rischio di malattie respiratorie croniche, asma e, nei casi più gravi, di mortalità (Unicef, 2022)”.

Quali sono a Suo avviso i principali segnali che i genitori dovrebbero cercare di individuare per riconoscere lo stress termico o l'ansia climatica nei loro figli durante l'estate?

“Il caldo estivo costringe il corpo infantile ad un grande dispendio di energie psicofisiche provocando stanchezza, insonnia, inappetenza, lamentosità e capricci. Tra i segnali fisici di stanchezza è da notare quando iniziano a muoversi lentamente e sono stanchi già al risveglio. Inoltre, si disperano per un nonnulla, sono irritabili e stizzosi arrabbiandosi, tengono il broncio, hanno reazioni forti e improvvisi, per inezie fanno dispetti a genitori, amichetti e fratelli. Molti di questi comportamenti hanno una base ansiosa e un componente depressiva. A volte, la tristezza si manifesta in modo semplice, sono malinconici o

agitati, piangono in modo inconsolabile. Inoltre, non dormono e sono inappetenti. Cosicché, proprio quando la bella stagione potrebbe permettere loro di correre e divertirsi in libertà che l'afa finisce col bloccarli. A questa debolezza possono così aggiungersi inappetenza e insonnia”.

Quali strategie consiglia per aiutare i genitori a mitigare gli effetti negativi del clima estremo sulla salute mentale dei loro bambini?

“Nei bambini l'unità mente-corpo è particolarmente forte, per cui è molto importante prendersi cura di loro e avere particolari attenzioni al loro benessere fisico, poiché ha un riverbero diretto e positivo sulla psiche. È fondamentale ridurre le cause fisiche che stressano eccessivamente i bambini e proteggerli dalle temperature elevate, assicurando loro un abbigliamento adeguato e limitando l'esposizione all'aria aperta durante le ore più calde del giorno; per evitare la disidratazione e la stanchezza da surriscaldamento fisico, è importante farli stare in un ambiente fresco e climatizzato; all'aria aperta, invece, evitando le ore più calde, fare pause frequenti all'ombra e raffrescarli giocando con l'acqua; garantire un'alimentazione sana e adatta alla stagione calda, con frequenti spuntini. I bambini piccoli possono aver bisogno di mangiare anche ogni due ore per evitare gli hangries, gli scatti di rabbia da fame, o non cadere nel mutismo prolungato da ipoglicemia, il calo degli zuccheri nel sangue. È bene dare la buona abitudine ai bambini di bere più volte durante tutto il giorno.

Tutti i bambini hanno bisogno di riposo, per cui è bene pianificare un sonnello regolare o anche un momento di tranquillità ogni giorno, in cui raccontare loro delle fiabe o ascoltare insieme della musica rilassante. Amano le coccole, quindi è necessario accarezzarli mentre si addormentano o farli rilassare con un massaggio leggero e lento sulla schiena. Ciò può essere complicato quando si è in vacanza, quindi largo alla creatività. Un giro in un centro commerciale con aria condizionata può essere una buona soluzione nelle giornate calde e afose”.

I bambini che sono andati a scuola o all'asilo durante l'anno scolastico e che ora sono a casa a tempo pieno durante l'estate con i genitori potrebbero sentire la mancanza e il distacco dai loro compagni di classe?

“I bambini si adattano durante l'anno scolastico, anche perché hanno la giornata organizzata con la presenza di compagni e insegnanti. Nei periodi di festa e durante le vacanze che aspettano con trepidazione, hanno bisogno e desiderano di trascorrere più tempo con mamma e papà. Ovviamente i centri estivi, con l'opportunità di rivedere i propri compagni di classe o conoscerne anche dei nuovi, le vacanze dai nonni o con zie e cuginetti sono sempre dei momenti molto belli, stare con persone a cui si è legati affettivamente è sempre un arricchimento, crea i fondamenti della sicurezza, dati dalla costanza dei luoghi e dal ripetersi delle vacanze con un ritmo regolare. È noto che i bambini sono abitudinari, perché sono le abitudini contribuiscono a formare la “costanza dell'oggetto” ovvero quella sicurezza interna che nasce dal sentire di portare sempre con sé, intimamente, le persone a cui vogliono bene da cui si sentono amati, anche quando non sono fisicamente. Centri estivi, nonni e zii sono una grande risorsa per i genitori che desiderano stare con i loro bambini durante le vacanze, ma lavorano o hanno degli impegni non delegabili o inderogabili. Il tempo trascorso con i figli deve essere un tempo dedicato a loro, per vivere i momenti migliori, il tempo dell'affetto, del gioco, delle coccole, dell'ascolto e del parlare con loro fin da piccolissimi. L'estate è un momento speciale, perché intrinseca proprio di queste occasioni, la possibilità di gestire maggiormente il tempo libero”.

Come possono i genitori aiutare i loro figli a mantenere un senso di normalità e sicurezza durante eventi climatici estremi come le ondate di calore?

“Se i genitori sono tranquilli e riescono a controllare le proprie ansie o preoccupazioni, i bambini inevitabilmente saranno più sereni, più quieti e sicuri. Può essere necessario spiegare che cosa sono i cambiamenti climatici e come ci si può difendere e quello che già si sta facendo per mitigarli. Le

spiegazioni aiutano moltissimo i bambini, poiché in questo modo si sentono capiti, sanno dare un nome agli eventi meteorologici e climatici che osservano e a cui, con l'aiuto dei genitori, possono dare anche un senso. Inoltre, imparano attraverso il come, il perché cura di se stessi e stare riparati quando in queste circostanze che mettono a rischio la loro salute fisica e il loro benessere psicologico.

Se ci si trova nella necessità di stare al chiuso in città, a casa, o nei luoghi di vacanza, è importante trasformare il tempo trascorso a casa al chiuso in un momento di gioco e un'opportunità per svolgere attività piacevoli, per i più piccoli il disegno, l'origami, giocare con i fiori raccolti o fiori recisi scartati dai fiorai. Si può anche giocare un pochino insieme anche ad alcuni giochi elettronici per bambini, non collegati a Internet, pedagogici e educativi. L'amore per la natura può essere appreso anche attraverso documentari per l'infanzia. È sempre una buona abitudine leggere un libro o ascoltare un audiolibro insieme. Ballare con musica allegra che piaccia ai genitori e che avvicina i bambini ad un ascolto musicale, da non trascurare neppure la musica classica o l'Opera, i bambini si divertono moltissimo a cantare a squarciagola le arie più famose. Naturalmente, anche in casa vanno adottate tutte quelle precauzioni già indicate per quanto riguarda il raffrescamento fisico, l'alimentazione e l'idratazione”.

Quali consigli si sente di dare ai genitori?

“-I bambini hanno una forte unità mente-corpo, per cui restano importanti le attenzioni, le cure, gli abbracci, la gentilezza e le rassicurazioni. Rispondono immediatamente, si rianimano e vivacizzano rapidamente;

-Prestare molta attenzione al sonno che è una delle prime ritmi naturali alterati dal caldo, assicurando una stanza fresca, ma anche se necessario, utilizzando dei prodotti naturali o farmaci pediatrici su prescrizione medica, per farli riposare meglio;

-Prendersi amorevolmente cura dei loro bisogni e del loro benessere, li aiuta fisicamente e psicologicamente, li rassicura e tranquillizza, favorisce un buon attaccamento, una propensione fiduciosa a conoscere il mondo, curiosità per le persone e per la natura;

-Mantenere o introdurre un'alimentazione adeguata, costituita da verdure, frutta di stagione, bevande naturali e spremute;

-Favorire l'attività fisica: camminare, andare in bici nelle ore più fresche della giornata o portandoli durante il fine settimana in collina, in montagna, in campagna o al mare, anche in giornata;

– Sapere che spezzare la routine della settimana senza le attività scolastiche li rasserena e diverte, farlo con i genitori ancor di più, li rassicura e rende felici, per cui costretti al chiuso è importante organizzare giochi creativi, ascoltare la musica, guardare documentari, etc.;

– Può essere utile anche recarsi in luoghi sociali refrigerati come centri commerciali, musei mostre, attività organizzate al chiuso, ma con altri bambini.

– Se sonnolenti, confusi, con febbre alta improvvisa e un malessere fisico generale serio, contattare il pediatra che potrà dare tutte le indicazioni necessarie”.

[Read More](#)
