

Ondate di calore estremo. anismo il benessere psico-fisico di bambini e adolescentiaa

L'impatto pericoloso delle onde di calore estremo mette a rischio il benessere psico-fisico di bambini e adolescenti: cosa fare in questi casi e quali misure di prevenzione è bene adottare? Quanto il caldo può incidere sul sonno di bambini e adolescenti? Perché è bene bere molta acqua? Può esserci correlazione tra idratazione, memoria e attenzione? Di questo e molto altro ne parliamo con Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association.

Lucattini: "Necessarie, efficaci misure di prevenzione per abbattere i rischi di disidratazione, di ansia e stress e disturbi dell'umore nei bambini e negli adolescenti. Nel caso di studenti che stanno affrontando gli esami di maturità o esami universitari, l'uso di Sali minerali e integratori può senz'altro aiutare".

Dott.ssa Lucattini, il caldo estremo può incidere sul benessere psico-fisico dei bambini e adolescenti? In particolare, può arrecare in loro, disturbi dell'umore?

"Le ondate di calore si associano a un aumento disintomi come ansia, irritabilità, depressione e deficit di attenzione nei più giovani. L'UNICEF (2025) segnala che le alte temperature sono correlate con aumento dello stress e peggioramento del sonno tra bambini e adolescenti. Uno studio pubblicato su Cambridge University Press (2023) condotto su 82.982 tra bambini e adolescenti tra i 6 e i 24 anni, durante i mesi caldi (giugno-agosto) a New York City dal 2005 al 2011, ha mostrato che per ogni grado in più rispetto alla media mensile, i disturbi psicologici e le malattie psichiche, aumentano dell'+1 %. Inoltre, che le ondate di calore causano un aumento di accessi al pronto soccorso e ricoveri in ospedale per disturbi psicologici, anche importanti";

Quali effetti, le ondate di calore estremo possono causare sulla sfera intellettuale ed emotiva di bambini e adolescenti?

"Oltre all'affaticamento e ai crampi da calore, l'esposizione prolungata al calore può causare anomalie del sistema nervoso centrale. Diversi studi hanno fornito prove che l'esposizione al calore compromette la funzione cognitiva, disturba l'esecuzione di risposte comportamentali efficaci e diminuisce la capacità sia di memoria di lavoro che di memoria a breve termine. È facile immaginare le difficoltà e il possibile calo di rendimento degli studenti che in questo periodo stanno affrontando gli esami di maturità, i test d'ingresso e gli esami universitari";

Affrontare gli esami di maturità durante un'ondata di calore può essere davvero difficile, dato che il caldo eccessivo incide sull'attenzione e concentrazione, quali strategie a Suo avviso si potrebbero adottare?

"Da un punto di vista psicologico lo stress e il caldo possono innescare pensieri negativi ("non ce la faccio", "non riesco a studiare") che acquiscono l'ansia. Attingere alle proprie forze interiori creando un dialogo con se stessi, realistico ma supportivo ("Sto facendo del mio meglio in condizioni difficili", "Il caldo è insopportabile, ma posso farcela") aiuta a non scoraggiarsi e a resistere.

È importante normalizzare la fatica mentale e le difficoltà di concentrazione legate al caldo. Accettare che il proprio rendimento nello studio potrebbe essere incostante, aiuta a ridurre il senso di "inadeguatezza" molto spesso inconscia. Accettare i propri limiti non è arrendersi, ma è un punto di forza, attingere all'intuitività e alle emozioni positive aiuta nello svolgimento dei compiti autoassegnati e nella creatività sempre necessaria quando si affrontano gli esami.

Applicare tecniche di cooling (impacchi freddi su collo, testa, polsi) aiuta a mantenere costante la

