









Al mare, in montagna o in città: nei mesi caldi bambini e ragazzi siano liberi di muoversi, di gestire il loro tempo e anche di annoiarsi un po'. E' un invito a mettere da parte ansie e timori quello che viene e dai medici dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù per un'estate in tranquillità. Con qualche attenzione in più per gli allergici e per l'alimentazione, che non deve mai essere fuori controllo.

«In estate lasciare a bambini e ragazzi spazi e tempi vuoti da gestire come vogliono». E' il suggerimento di Cristiana De Ranieri, psicologa clinica del Bambino Gesù. «I giovani – aggiunge – arrivano da un periodo super impegnato, da settimane molto organizzate, scandite da ritmi serrati, sia per la scuola sia per le varie attività come gli sport». Quando arrivano le vacanze, quindi, mamma e papà «dovrebbero allontanare l'ansia di riempire necessariamente il tempo dei propri figli con qualcosa da fare: dar loro la possibilità di gestirsi con maggiore autonomia, riposare, dormire, fare cose non organizzate, perdere un po' di tempo in relax, talvolta anche annoiarsi, vuol dire restituirgli una dimensione che non conoscono più. E' un tempo ritrovato importante». Attilio Turchetta, responsabile di Medicina dello Sport



raccomanda ai genitori di «stare molto attenti all'idratazione dei bambini e dei ragazzi che fanno sport. E' un consiglio che vale tutto l'anno, ma ancor di più in estate quando il dispendio di liquido da parte del corpo attraverso il sudore è molto elevato». «I bambini – aggiunge – ci comunicano molto più facilmente il senso di fame che non quello della sete. Quindi bisogna essere preparati ad offrirgli da bere durante l'allenamento, tenendo presente che un bambino di 10-12 anni dovrebbe bere un bicchiere d'acqua ogni mezz'ora». «Nessun timore del sudore – conclude Turchetta – perché è di estrema importanza per una termoregolazione corretta. Quanto più un bambino è allenato tanto più suda prima e in maggiore quantità. Dopo lo sport basta una maglietta asciutta per far passare tutte le paure delle mamme».

Bisogna prestare attenzione anche al benessere degli occhi, basta un cappellino o una visiera. Luca

