



Estate: con caldo e sole, attenzione al rischio disidratazione per i bambini

In partnership con la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, i consigli di Nestlé Vera per un corretto apporto d'acqua nei mesi caldi

Milano, 5 agosto 2016 - Sono milioni le famiglie italiane che si stanno mettendo in viaggio in questi giorni per raggiungere i luoghi di villeggiatura, augurandosi di trovare sole e caldo ad attenderli. Tuttavia, per i soggetti più deboli come i bambini, le temperature elevate possono presentare rischi per la salute, a partire dalla disidratazione. Con lo scopo di **promuovere tra le famiglie italiane una vera e propria cultura della corretta idratazione**, con un particolare focus sui bambini, Nestlé Vera ha siglato una **partnership con la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS)**, l'associazione scientifica specializzata nel campo della prevenzione e della medicina sociale dell'età evolutiva. In vista delle afose giornate di mare e giochi all'aria aperta, alcuni consigli possono essere utili per garantire il giusto apporto d'acqua ai bambini d'estate, quando il fabbisogno idrico aumenta.

“Assicurare una buona idratazione ai bambini è fondamentale ogni giorno dell'anno, ma ancora di più nei mesi estivi. I piccoli sono particolarmente vulnerabili alla disidratazione e, in presenza di alte temperature, la perdita di liquidi corporei attraverso la sudorazione aumenta ulteriormente. Nella bella stagione, peraltro, i piccoli sono spesso in movimento, un altro fattore che concorre ad accrescere il fabbisogno idrico.” – spiega il **Dott. Giuseppe Di Mauro, presidente della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS)** – *“L'acqua è la bevanda ideale per assicurare la corretta idratazione dei bimbi e ‘spegnere’ la sete. Le bevande zuccherate, al contrario, hanno un apparente effetto dissetante che dura pochi minuti, ma subito dopo fanno aumentare la sete e la voglia di zuccheri. L'acqua, inoltre, non apporta alcuna caloria e si iscrive perfettamente in una dieta corretta e bilanciata.”*

Nei bambini i meccanismi che portano alla sensazione della sete non sono ancora ben sviluppati, quindi sentono meno degli adulti lo stimolo a bere e spesso mantenerli idratati può non essere semplice per i genitori.

In questo, anche formati pensati per essere più vicini alla sensibilità dei bambini e in grado di attirare la loro curiosità verso l'acqua possono essere utili. Nestlé Vera Kids, ad esempio, presenta una bottiglia ergonomica con presa easy-grip, maneggevole anche per i più piccoli. Inoltre, per stimolarne l'interesse, l'etichetta vede protagonisti i personaggi di Tom & Jerry (su licenza Warner Bros). Altro aspetto essenziale nei prodotti destinati all'infanzia è la sicurezza. Kids presenta l'unico tappo sul mercato “100% sicuro” **anti-soffocamento**, che non presenta parti che possano essere staccate e ingerite, oltre a essere interamente sigillato per evitare contaminazioni esterne. Il prodotto gode, inoltre, del riconoscimento ministeriale di acqua adatta per la preparazione degli alimenti dei neonati.¹

La **promozione di una cultura della corretta idratazione** come elemento essenziale per la salute è essenziale **fin da piccoli** perché le buone abitudini imparate da bambini sono quelle che ci accompagnano per il resto della vita. Per questo diventa fondamentale il ruolo dei genitori, che devono educare i propri figli a bere regolarmente piccole quantità d'acqua durante la giornata e dare loro quotidianamente l'esempio di una corretta idratazione a casa e fuori.

¹ L'allattamento al seno è da preferire, nei casi ove ciò non sia possibile, quest'acqua minerale è indicata per la preparazione degli alimenti dei neonati. Indicata per l'alimentazione dei neonati. Per la ricostituzione delle formule dell'infanzia, seguire le istruzioni d'uso riportate sulla confezione dei prodotti.



Per aiutare i bambini a rimanere ben idratati, è possibile seguire alcuni semplici suggerimenti.

1. Al mare, in montagna o al parco giochi in città, è importante ricordare ai bimbi di bere: per questo può essere utile **avere sempre a portata di mano una bottiglietta d'acqua fuori casa**. Un'abitudine da proseguire poi quando torneranno a scuola.
2. Oltre alla minore predisposizione dei bambini a sentire lo **stimolo della sete**, considerate che in alcune condizioni questa sensazione diminuisce ulteriormente: ad esempio, in ambienti con aria condizionata, in montagna o nei viaggi in aereo. Ricordate comunque che avere sete è già sintomo di "stress idrico".
3. **Considerate l'attività fisica svolta dai bambini**: spesso in estate è più intensa, quindi il fabbisogno idrico aumenta e hanno un maggiore bisogno di reintegrare i liquidi persi.
4. **Incoraggiateli a bere un bicchiere d'acqua quando si svegliano**, perché anche durante la notte perdono acqua, ancor più con il caldo estivo.
5. **Fate attenzione alla temperatura dell'acqua**, soprattutto in estate: per evitare disturbi anche gravi come la congestione è consigliabile non berla troppo fredda.