

# Colpi di calore nei bambini: avvertenze per i genitori

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

- **Bambini e caldo**
- **La regolazione della temperatura corporea**
- **Come riconoscere il colpo di calore nel bambino**
- **Cosa fare se il bambino ha un colpo di calore**
- **Attenzione alla macchina**
- **Come prevenire il colpo di calore**
- **Leggi anche**

## Bambini e caldo

Quando arriva l'estate, le temperature si alzano e l'organismo dei bambini viene messo, talvolta, a dura prova. I bambini piccoli di uno o due anni, in particolare, sono **molto più vulnerabili e sensibili** poiché la loro termoregolazione è meno efficace, questo anche perché la loro superficie corporea, che garantisce la traspirazione, è naturalmente molto piccola. Pertanto, quando i bambini sono esposti al sole, sia al mare che in città, è bene che i genitori prendano alcune precauzioni. Con le alte temperature e l'umidità i bimbi **possono essere a rischio di malattie legate al caldo estremo**, da forme lievi fino alla comparsa di quadri clinici anche gravi. Continua a leggere per sapere come riconoscerle.

## La regolazione della temperatura corporea

L'organismo di un adulto mantiene una temperatura corporea costante, di solito sui 36° C, grazie alla liberazione di calore, che viene disperso principalmente **attraverso la sudorazione**. Nei bambini, invece, i meccanismi che permettono una regolazione termica ottimale non sono ancora del tutto efficienti, **soprattutto nei bimbi piccoli di uno o due anni**. Questo sistema di termoregolazione può quindi progressivamente fallire, lasciando che la temperatura corporea del piccolo raggiunga **livelli elevati che sono rischiosi per la salute**.

Le **situazioni più pericolose** sono quelle in cui al caldo intenso si associano altri fattori peggiorativi, come:

- **un alto tasso di umidità**, che ostacola la sudorazione e quindi la dispersione di calore;
- **i luoghi chiusi e affollati;**

- **una scarsa aereazione;**
- **una scarsa idratazione;**
- **indossare vestiti pesanti.**

Queste condizioni espongono soprattutto i bambini piccoli alle cosiddette “**malattie da calore**” e, tra queste, la forma più grave è il **colpo di calore**.

## Come riconoscere il colpo di calore nel bambino

Generalmente, i sintomi del colpo di calore nel bambino comprendono:

- **forte mal di testa, emicrania;**
- **debolezza, spossatezza, vertigini;**
- **stato confusionale;**
- **nausea;**
- **accelerazione del respiro e del battito cardiaco;**
- **perdita di conoscenza;**
- **convulsioni;**
- **poca o assenza di sudorazione;**
- **pelle arrossata, molto calda e secca;**
- **temperatura corporea al di sopra di 40°C.**

## Cosa fare se il bambino ha un colpo di calore

**È importante proteggere i bambini dal caldo**, sia al mare, che in montagna o in città. Se esposti al sole, i bambini devono mettersi una crema solare con protezione alta (**SPF 50+**), specialmente sul viso, indossare un cappellino o una bandana per proteggere la testa, occhiali da sole e una magliettina di cotone leggero, dal colore chiaro, per evitare il contatto diretto dei raggi solari dove la pelle è più sensibile. Questo ti permetterà di prevenire il colpo di calore.

Tuttavia, nel caso in cui vedessi comparire i sintomi suggestivi di un colpo di calore nel bambino, devi:

- **chiamare subito il 118**
- **contattare il pediatra per ricevere assistenza mentre aspetti l'ambulanza**

Se il pediatra non è disponibile, mentre aspetti il 118, devi:

- **Spostare immediatamente il bambino dal sole, portarlo in un luogo fresco o all'ombra, farlo sdraiare e sollevargli le gambe.**
- **Spogliare il bambino e bagnarlo con acqua tiepida.**
- **Se il bambino è vigile, immergilo in un bagno tiepido.**
- **Se il bambino è vigile e cosciente, fagli bere spesso e a piccoli sorsi dell'acqua fresca ma non fredda.**
- **Se il bambino vomita, posizionalo su un fianco per evitare il soffocamento.**
- **Non somministrare liquidi se il bambino non è vigile, né cosciente.**

## Attenzione alla macchina

**Non lasciare mai il bambino in macchina a motore spento.** La temperatura all'interno dell'auto può rapidamente diventare molto più alta della temperatura esterna: un'auto può riscaldarsi di circa **19 °C in appena 10 minuti** e continuare a riscaldarsi fino a che l'elevata temperatura **causa la morte del bambino**.

## Come prevenire il colpo di calore

Ci sono diverse strategie che puoi adottare per combattere il forte caldo e permettere ai tuoi bambini di divertirsi in sicurezza:

- Trova **uno spazio all'ombra per giocare**, individua **posti freschi ed areati** e pianifica in anticipo un luogo sicuro per te e la tua famiglia in cui andare nei periodi in cui le temperature diventano elevate.

- Esponi la pelle dei tuoi bambini al sole progressivamente, **evitando sempre le ore più calde del giorno** (11:00-16:00), proteggili con **creme solari ad alta protezione (SPF 50 +) e ripeti l'applicazione ogni due ore circa**, al mare o in città.
- **Assicurati che tuo figlio si stia idratando bene**: proponigli dell'acqua fresca regolarmente, anche prima che ti faccia notare la sua sete. Leggi [questo articolo](#) per sapere quali sono le bevande migliori per i bambini e quale tipo di acqua scegliere.
- Quanto ai pasti, con il caldo **è normale che i bambini abbiano meno appetito**. Proponi quindi **pasti leggeri, freschi e digeribili**. Ricorda che attraverso il sudore il bambino non perde solo liquidi, **ma anche sali minerali**. Perciò, è importante che vengano reintegrati attraverso l'alimentazione: via libera a **verdura e frutta di stagione**, che sono ricche di **vitamine, minerali e antiossidanti**, ma bisogna consumare anche **alimenti nutrienti e che promuovono la crescita, come Grana Padano DOP**. Questo formaggio è **il più ricco di calcio** tra quelli più consumati, minerale **indispensabile per lo sviluppo di ossa e denti**, inoltre apporta **proteine ad alto valore biologico, vitamina B2, B12, vitamina A** e minerali come **zinco e selenio**. Puoi aggiungere Grana Padano DOP grattugiato per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **anche al posto del sale**.
- **Vesti i tuoi bambini con abiti leggeri**, preferendo i colori chiari e i tessuti che non ostacolano la traspirazione (es. cotone, lino).
- **Pianifica un periodo di riposo extra**. Il forte caldo può spesso far sentire i bambini (e i loro genitori!) molto stanchi. Prevedi un pisolino in più nella giornata.
- **Rinfresca il bambino**. Quando tuo figlio si sente accaldato, proponigli un bagno fresco o dell'acqua nebulizzata per raffreddarlo.

#### **Collaborazione scientifica:**

***Dr.ssa Micaela Gentilucci,***

*Dietista Nutrizionista Pediatrica*

#### **Supervisione scientifica:**

***Dr.ssa Valeria Papaciuoli,***

*medico specialista in Pediatria*

## Leggi anche

{article-slider}

#### **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.