

# Una foglia di menta... contro la disidratazione nei più piccoli

/ 18.07.2022  
di Laura Botticelli

*Si parla sempre dell'importanza di idratarsi per adulti e anziani ma ai bambini chi ci pensa? Io mi sforzo, ho 60 anni, sono in forma e in salute e ho tre splendidi nipotini (uno di 1 anno, una di 4 e l'altro di 8 anni). Quando li curo ho notato che bevono pochissimo, però è vero che sono piccoli, ma con le temperature alte mi preoccupa, quanto devono bere? Non hanno mai sete, cosa posso fare? La ringrazio per una sua risposta. / **Mariarosaria***

Gentile Mariarosaria, che meraviglia essere nonna di tre bambini, sicuramente saranno anche loro complici della sua buona salute. E come ben dice, l'idratazione è importantissima per tutti, grandi e piccini e non solo in estate, con queste temperature alte, ma anche in tutto il resto dell'anno. Calcoli che nei bambini il 70% del corpo umano è costituito da acqua. Bere è fondamentale perché se il corpo riceve troppo poco liquido, il sangue si addensa, quindi scorre molto più lentamente attraverso il corpo. Di conseguenza, i muscoli e il cervello ricevono troppo poco ossigeno e sostanze nutritive. E che cosa succede? Diventiamo esausti e abbiamo difficoltà a concentrarci.

È molto importante tenere sotto controllo i bambini perché quando giocano spesso fanno fatica a fermarsi a bere. A altri sintomi di disidratazione sono labbra secche o bocca appiccicosa, minzione ridotta o urina di colore scuro - l'urina dovrebbe essere di un giallo molto chiaro, quasi trasparente -, irritabilità e pelle arrossata. Se posso aggiungo per chi ha figli o nipoti adolescenti che ulteriori segnali a quelli citati possono essere vertigini, crampi, male alla testa, battito accelerato, sete, sentirsi eccessivamente caldi o freddi. Vorrei ribadire che anche gli adulti che sperimentino queste sensazioni sono molto probabilmente disidratati. Per tornare sui bambini, quanto devono bere? Non 1,5 litri come noi adulti di sicuro; la Società Svizzera di Nutrizione raccomanda per i bambini di 1 anno di bere 6 dl, 2-3 anni 7 dl, 4-6 anni 8 dl, 7-9 anni 9 dl e 10-12 anni 1 l.

Naturalmente col caldo e con l'attività fisica (i bambini sono sempre in movimento) i valori possono essere superiori. Attenzione perché esistono delle malattie legate al calore: se i bambini si disidratano o sono sopraffatti dal caldo, sono a rischio di esaurimento da calore che si verifica a causa di un'eccessiva sudorazione, che causa disidratazione e aumento della temperatura corporea interna. Se ciò accade, si deve spostare il bambino al riparo dalla luce solare in un luogo fresco, reidratarlo con acqua fredda, fargli indossare abiti leggeri e freschi e usare asciugamani freddi o impacchi di ghiaccio per abbassare la temperatura corporea del bambino. Per sicurezza, se i sintomi sono preoccupanti o durano più di un'ora, è opportuno parlare con il pediatra.

Un'altra possibile malattia è il colpo di calore, a volte chiamato colpo di sole, ed è il più grave. Avviene quando il corpo si surriscalda a un punto in cui inizia a spegnersi. Se il bambino è confuso o non risponde, ha il polso rapido o una temperatura superiore a 39°C, è necessario un trattamento medico immediato.

Come fare per evitare queste situazioni potenzialmente pericolose e incoraggiarli a bere? Noi adulti siamo il loro esempio maggiore, cerchiamo quindi di bere spesso pure noi acqua e tisane così che apprendano le buone abitudini. Vediamo come preferiscono bere; molti sono più facilitati e invogliati a bere dalla borraccia, altri dal bicchiere, indaghiamo coi nostri bimbi e coinvolgiamoli comprando una bella borraccia o un bicchiere anche portatile coi loro personaggi o animali o colori preferiti.

Un'altra maniera è cambiare il sapore dell'acqua creando dei «cocktail» speciali aggiungendo magari delle fette di arancia o menta o cetriolo o ananas o zenzero e chi più ne ha più ne metta, oppure facendo raffreddare delle tisane alla frutta o alle erbe o alla vaniglia, oppure ancora rendendola leggermente frizzante per dargli quel brio in più. In estate io preparo dei ghiaccioli fatti in casa con acqua e succo di frutta. All'inizio magari sarà un obbligo ma presto poi diventerà un'abitudine.