



Dott. Günther Goller

Come preparare i bambini per l'inverno?

Regen, Wind und kalte Füße – in der Ploggia, vento e piedi freddi – nel periodo invernale i bambini tornano a casa spesso con infezioni da raffreddamento. Appena terminato il primo raffreddore, già iniziano i sintomi del successivo. I bambini presentano più spesso degli adulti il “Naso che cola”. Il sistema immunitario dei bambini è ancora in via di sviluppo, e deve prima imparare come comportarsi con tutti i germi presenti nel circondario.

Un raffreddore è un'infezione delle prime vie aeree, causata da alcuni virus. I virus si trovano tra le piccole goccioline che vengono perse nell'circondario attraverso gli starnuti e i colpi di tosse e vengono successivamente inalati. I virus si depositano anche sui giocattoli, fazzoletti o sulle mani, e così vengono trasmessi.

Sano per i bambini – vitamine nel periodo invernale

Quali sono le vitamine più importanti per rimanere sani nel periodo invernale?

La vitamina C non può ridurre l'incidenza delle infezioni, ma può ridurre la durata e la gravità. La vitamina A è importante per le sudette mucose. Inoltre protegge la superficie delle cellule dall'azione delle sostanze aggressive. La frutta e anche numerosi vegetali sono ottime fonti di vitamina C, vitamina B e acido folico. Per altre vitamine ci sono numerosi fonti: prodotti a base di cereali come il pane, ma anche le patate ad esempio forniscono numerose vitamine del gruppo B. Carne e salami forniscono prevalentemente la vitamina B1 e la vitamina B12, latte e derivati sono una buona fonte per la vitamina B2. Le vitamine liposolubili come la vitamina A, D ed E sono contenute prevalentemente nelle uova, nel burro e nell'olio di semi.

Alcuni genitori desiderano andare sul sicuro, perciò somministrano preparati vitaminici in forma di

polvere e compresse.

Numerosi studi clinici confermano: non è la singola sostanza nutritiva, ma il gioco di squadra della nostra alimentazione che ci mantiene sani. Solo nei prodotti alimentari la combinazione secondaria di prodotti vegetali e vitamine è ottimale. Questo rapporto non può essere raggiunto mediante pillole o prodotti in polvere.

Esistono prodotti alimentari che possono proteggere il sistema immunitario?

Esistono indicazioni che fare uso di prodotti fermentati, come lo yogurt, derivati del latte arricchiti con sostanze probiotiche, rinforzano il sistema immunitario e riducono la durata e la frequenza delle infezioni.

Quando ormai l'infezione ci ha già colpito, cosa ne pensiamo di sostanze che abbiamo a domicilio come il brodo e un tè caldo con il miele?

Il brodo porta effettivamente alla riduzione dei sintomi influenzali. Fornisce inoltre sufficientemente liquidi e in questo modo facilita il deflusso dei secreti e quindi l'espettorato. Il miele contiene sostanze, che hanno un'azione antibiotica ed antiinfiammatoria. Invece di somministrare a livello della radice nasale infiammata delle creme, massaggiamo con del miele!

Bere per prevenire l'asciugarsi delle mucose

Durante il periodo invernale, a causa del riscaldamento, l'aria si presenta piuttosto asciutta, quindi richiama dalle mucose acqua – i virus responsabili del raffreddore, possono aderire quindi alle stesse con maggior facilità. Ai bambini consigliamo quindi di assumere liquidi sia caldi che freddi: ad esempio acqua del rubinetto o acqua minerale, tè non zuccherati alle erbe o alla frutta. Si consiglia inoltre di posizionare sui termosifoni degli stracci umidi, piante d'appartamento nella stanza migliorano inoltre l'umidità interna. Si consiglia inoltre di areaggiare le stanze almeno 2-3 volte

al giorno, in modo tale da favorire l'entrata di aria umida – 5 min. sono sufficienti. Se si esegue il lavaggio giornaliero delle cavità nasali con una soluzione salina, si riduce il rischio di essere affetti successivamente da rinite; in questo modo i virus vengono semplicemente lavati dalle mucose.

Giocare al freddo e con il brutto tempo

“Non esiste un brutto tempo, ma solo vestiario sbagliato!”

La migliore protezione contro il freddo è la propria cute. La cute dei bambini è particolarmente sensibile. Il freddo riduce la perfusione cutanea e inoltre riduce la produzione di sebo. I genitori dovrebbero quindi prima che i bambini vadano all'aperto proteggere il viso e le labbra con una crema grassa. Si consiglia inoltre l'uso di creme che contengono pantenolo, paraffina o oli di tipo naturale. Giocare all'esterno o comunque 1 o 2 ore all'aria fresca rinforzano le difese immunitarie!

Un sano dormire nel periodo invernale

Prima che il bambino si rechi a letto, bisogna areaggiare bene la stanza, in modo che la temperatura durante la notte sia intorno ai 18° C. L'aria umida notturna è particolarmente importante, soprattutto quando il bambino è affetto da una infezione, in quanto favorisce la riduzione dell'edema delle mucose nasali, favorendo la respirazione.

Regole d'igiene

Non starnutire o tossire nelle mani! Riduce inoltre il rischio di infezione eliminare il prima possibile fazzoletti sporchi, lavarsi frequentemente e per bene le mani con il sapone! Evitare di salutare con le mani nel periodo infettivo e l'uso di guanti riducono la propagazione dei virus ai sostegni nei servizi pubblici. L'uso di una sciarpa, davanti alla bocca proteggono dalla trasmissione aerosolica.