

## Bambini “a strati”: come vestirli in inverno

**Pubblicato:** Giovedì 6 Dicembre 2018



Come vestire i bambini in inverno? I consigli classici delle nonne variano dal “coprilo bene, cappello e sciarpa, altrimenti prende freddo” al “non vestirlo troppo, perché suda e poi si ammala”!

Ma il consiglio dei pediatri è di seguire una via di mezzo: **“Vestilo il giusto. Meglio a cipolla**, così siamo sicuri che stia bene, è il consiglio più prezioso da seguire” afferma Elena Bozzola, consigliere nazionale della Società italiana di pediatria (Sip)

### STILE “A CIPOLLA”

Scuola, palestra, casa. Nell’arco della giornata i bambini passano da un ambiente all’altro e non è detto che la temperatura sia ovunque la stessa. Quindi il consiglio è quello di **vestirli a strati (a cipolla), partendo da indumenti intimi a contatto con la pelle che siano traspiranti e leggeri**, cui abbinare magliette a maniche lunghe e felpe. In questo modo i bambini potranno facilmente scegliere di “togliere” uno strato se sentono caldo o coprirsi di più in caso di freddo.

### AL PARCO

**Anche se fa freddo, per il benessere del bambino non è il caso di rimanere chiusi in casa:** in un ambiente caldo i virus proliferano e si diffondono con maggiore facilità. Meglio coprirsi bene, tenere al caldo le estremità con cappelli e guanti che evitano la dispersione termica, e uscire per una bella passeggiata.

O per andare a giocare al parco, facendo **attenzione e non vestire il bambino basandosi sulla propria sensazione di freddo**. La capacità di termoregolarsi è molto personale, e se la mamma, seduta su una panchina, ha freddo non è detto che lo senta anche il bambino, che invece si muove. Per capire se il

bimbo è troppo vestito, basta toccarlo: **se suda bisogna alleggerirlo**. La sudorazione permette al corpo di raffreddarsi: alleggerire l'abbigliamento se il corpo suda significa aiutarlo a mantenere la giusta temperatura.

#### SPORT

L'attività fisica mette in moto i muscoli e l'organismo comincia a scaldarsi. Più si muove, più il bambino produce calore, deve alleggerirsi dai vestiti troppo pesanti. Niente paura quindi a scegliere **magliette a maniche corte e calzoncini corti per le attività al chiuso**, mentre all'aperto (il caso classico delle scuole calcio), è bene **coprire la massa muscolare, ma senza esagerare**. Oltre a guanti e fasce o cappelli, sì a magliette a maniche lunghe e pantaloni lunghi, ma leggeri (per evitare l'accumulo eccessivo di calore) e meglio se di tessuto tecnico traspirante.

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)