

Bambini poco idratati: aumenta il rischio di tosse

Pubblicato: Lunedì 11 Febbraio 2019



Ogni anno due bambini su tre presentano almeno un episodio di tosse, più frequente in inverno. Non tanto e non solo per il freddo, ma per colpa della disidratazione.

Secondo lo studio “I mille volti della tosse” presentato al XII Congresso Nazionale AIST (Associazione italiana studio tosse) e condotto su 305 bambini di età compresa tra i 6 e i 16 anni, è risultato che il 61% di loro non beve a sufficienza (il 28% ha presentato disidratazione moderata, il 33% addirittura disidratazione grave), mentre **solo il 39% dei bambini si idrata adeguatamente**. Lo studio ha evidenziato inoltre che **chi beve di meno ha più possibilità incorrere in episodi di tosse più frequenti e di maggiore durata (circa il 90%)**, rispetto a chi invece si idrata nel modo corretto (52%).

“Bere correttamente è fondamentale per la salute di tutto il nostro organismo”, ha affermato il medico Alessandro Zanasi, presidente di Aist ed esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino.

Secondo i dati raccolti, circa due bambini su tre non bevono nella maniera corretta, sia a causa di una ridotta percezione dello stimolo della sete in età infantile, sia spesso per **la mancanza di una cultura della corretta idratazione**. “Occorre quindi proseguire nel percorso già intrapreso una sempre maggiore sensibilizzazione non solo dei bambini – spiega Zanasi – ma anche di genitori e insegnanti, in modo da evitare che la disidratazione possa aumentare anche il rischio di problematiche alle vie aeree”.

Con le temperature più basse il nostro organismo avverte lo stimolo della sete con minore intensità e durante l'inverno si tende a sottovalutare la perdita di liquidi a cui è soggetto il nostro corpo proprio attraverso, ad esempio, la respirazione o la sudorazione: “È dunque molto importante preservare la nostra salute attraverso una corretta idratazione – prosegue il Dottor Zanasi – Il nostro organismo

reagisce al freddo con un meccanismo di “vasocostrizione”, contribuendo a sentire meno una sensazione di sete. Gli effetti della disidratazione sono visibili e coinvolgono l’intero nostro corpo: già con una moderata disidratazione ad esempio, con la perdita di circa il 2% rispetto al peso corporeo, si va incontro a sintomi come mal di testa e stanchezza, a cui si possono associare riduzione della concentrazione, dell’attenzione, della memoria a breve termine e di esecuzione anche di compiti semplici”.

Soprattutto in età infantile, l'idratazione ha un ruolo fondamentale nello sviluppo dell'organismo: una buona abitudine è quella di educare i bambini ad una “cultura della corretta idratazione”, associando, ad esempio, il gesto del bere acqua a precisi momenti della giornata. Un valido aiuto può essere ad esempio assicurarsi che il proprio figlio abbia sempre una bottiglietta nello zaino, controllando inoltre a fine giornata il loro consumo. È importante bere nel modo corretto durante tutto l’arco della giornata, anche senza aspettare lo stimolo della sete. **“Bere spesso e costantemente durante il giorno almeno 8 bicchieri d’acqua** rappresenta infatti un valido aiuto per mantenere un corretto bilancio idrico”. – conclude il Dottor Zanasi.

di bambini@varesenews.it