

## Il freddo non fa ammalare, stare chiusi in casa sì

**Pubblicato:** Lunedì 18 Febbraio 2019



A volte usare le parole giuste può aiutare: l'infiammazione alle alte vie respiratorie che porta a starnutire di frequenza si chiama rinite, non raffreddore. “Perché con il freddo non c’entra niente. **Se ci si ammala di più in inverno non è per il freddo, ma perché, a causa del freddo, ci chiudiamo in casa, accendiamo i riscaldamenti e stiamo in locali piccoli e affollati, in città sempre più inquinate**”.

A ricordarlo è il pediatra Tommaso Montini su un articolo di [Uppa.it](http://Uppa.it) in cui fornisce alcuni consigli per “sopravvivere all’inverno”, superando rimedi e falsi miti.

Tutti i bambini si ammalano, in media quattro-cinque volte l’anno. E va bene così: “**Il sistema immunitario ha bisogno di essere stimolato per crescere bene** – afferma il pediatra – Solo pochi, per fortuna, saranno i problemi seri ed è importante che quelli non sfuggano al pediatra.” Detto questo è naturale cercare di ammalarsi il meno possibile, ma per raggiungere questo obiettivo uscire è meglio che stare in casa.

### AL CALDUCCIO DI CASA

Le malattie che si manifestano con la febbre sono quasi sempre causate da qualche microrganismo (in genere virus o batteri) che si contagiano più facilmente attraverso le microscopiche goccioline di saliva che ognuno emette quando respira o parla. Queste restano in sospensione per molto tempo, in rapporto al tasso di umidità dell’ambiente, e possono essere inalate dalle altre persone.

Altre facili vie di contagio, soprattutto per i bambini, sono gli oggetti “contaminati” come fazzoletti, telefoni, giocattoli, mani.

**“Il colpo d’aria, di vento o di freddo non c’entrano niente, non fanno venire la bronchite, anzi –**

**scrive il pediatra – La probabilità di respirare le goccioline infette è molto più alta in un ambiente piccolo**, poco areato, dove respirano più persone e dove magari c'è il riscaldamento acceso che secca le mucose respiratorie, riducendone le naturali capacità difensive”. E poi c'è il fumo di sigaretta, che irrita le vie respiratorie e persino l'odore di certe colle e laccature dei mobili moderni. **Tutti nemici della salute dei bambini, all'interno delle mura di casa, in cui i piccoli vengono tenuti “al sicuro” ai primi freddi.**

#### LA TERAPIA DEL SOLE

L'aria aperta al contrario, è il posto migliore per proteggere i bambini. All'aperto le persone sono più lontane tra loro e le loro goccioline sono diluite e rapidamente allontanate, soprattutto se c'è vento.

Il sole poi è un ottimo “disinfettante naturale”. I suoi raggi diretti (non quelli filtrati dal vetro), uccidono un gran numero di germi e virus o interferiscono con la loro crescita (anche i materiali chirurgici di plastica o gli abbassalingua vengono disinfettati con lampade ultraviolette che riproducono la frequenza della luce solare). **Aiuta il corpo ad assorbire vitamina D e a produrre serotonina.** Per proteggersi dal freddo basta **vestirsi in maniera adeguata**. Il resto è tutta salute.

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