

VareseNews

L'idratazione dei bambini: l'acqua giusta per ogni età e le altre bevande

Pubblicato: Giovedì 13 Giugno 2019



Giustamente si pone molta attenzione **all'allattamento dei bambini**. Ma cosa succede dopo? Quando il bambino inizia a mangiare cibi solidi, deve anche iniziare a bere. Che cosa? Acqua. Ma quale acqua?

L'ACQUA DEL RUBINETTO E LE ALTRE

Secondo i pediatri dell'ospedale Bambino Gesù di Roma, che hanno dedicato alcuni articoli all'argomento su un recente numero della rivista "A scuola di salute", **l'acqua da privilegiare nella dieta dei bambini è quella del rubinetto**, perché sempre controllata (potabile) e caratterizzata da una minore concentrazione di sali minerali. Naturalmente "è possibile scegliere **anche acque minerali imbottigliate alla sorgente senza trattamenti**", precisano gli esperti, raccomandando però di preferire acque **con bassa concentrazione di sali**.

QUANTO BEVE UN BAMBINO?

Non sempre i bambini comunicano agli adulti di riferimento di avere sete. E anche i più grandicelli, se troppo concentrati nel gioco, **possono dimenticarsi della sete**. Eppure mantenere la giusta idratazione è importante, d'inverno, come d'estate, quando le temperature elevate stimolano una maggiore dispersione di liquidi.

La quantità di acqua da bere durante la giornata per ottenere un bilancio ottimale tra "entrate" e uscite", dipende da molti fattori. Mediamente si va **dagli 800 ml di un bambino molto piccolo, tra i 6 i 12 mesi ai 2,5 litri per gli uomini e 2 litri per le donne, dai 15 anni in avanti** (salvo stati di gravidanza o

allattamento, in cui il fabbisogno giornaliero d'acqua aumenta rispettivamente di 350ml e 700ml al dì).

Sempre i pediatri raccomandano di fare attenzione affinché ogni bambino beva:

- tra 1 e 3 anni 1,2 litri di acqua
- dai 4 ai 6 anni 1,6 litri di acqua
- dai 7 ai 10 anni 1,8 litri di acqua
- dagli 11 agli 14 anni almeno 2,1 litri di acqua i maschi, 1,9 litri d'acqua le bambine

BEVANDE ALTERNATIVE

Spesso per invogliare i bambini a bere gli si propongono bevande diverse dall'acqua. Ma è bene fare le opportune distinzioni: mentre sono consigliatissime le **spremute, i centrifugati o gli estratti di frutta e verdura**, maggiore prudenza è consigliata per le altre bevande in commercio, sconsigliate prima dei 6 anni.

I succhi frutta: ci sono quelli 100% frutta, interamente ottenuti dalle spremute o le bevande a base di frutta, ottenute da nettare o purea di frutta, che varia dal 50% al 12%, con l'aggiunta di acqua o eventualmente zucchero.

Bevande zuccherate e tè: contengono elevate quantità di zuccheri aggiunti e non sono salutari se consumate regolarmente. **In alcune lattine ci sono fino a 35 grammi di zucchero, equivalenti a 7 zollette di zucchero, 20 biscotti secchi o 15 caramelle.**

Energy drink: molto diffusi tra gli adulti che svolgono attività sportiva, contengono una miscela di ingredienti vivacizzanti **non adatte ai bambini**. In generale il consumo eccessivo potrebbe essere responsabile di **problematiche cardiovascolari e, nei più piccoli, anche alle ossa.**

di bambini@varesenews.it