

Mal di testa e stanchezza: se i bambini non bevono abbastanza in estate

Pubblicato: Lunedì 15 Luglio 2019



La maggior parte dei bambini (61%) non bevono abbastanza. Questo il risultato di uno studio condotto su 305 soggetti di età compresa tra i 6 e i 16 anni. Ancora oggi, **i più piccoli non vengono educati ad una corretta idratazione.** L'acqua, in particolar modo durante il **periodo estivo**, assume un ruolo fondamentale per il benessere e lo sviluppo psico-fisico dell'organismo, che molto spesso i genitori sottovalutano.

In età infantile seguire una corretta idratazione **può essere difficile**: nei bambini infatti lo stimolo della sete è meno sviluppato rispetto agli adulti e anche quando viene avvertito non garantisce **l'assunzione della giusta quantità di acqua**. Mal di testa e senso di stanchezza sono alcuni sintomi che i bambini potrebbero manifestare quando bevono troppo poco.

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

Ecco dunque, alcuni **semplici consigli dell'esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino Alessandro Zanasi**, per aiutare i genitori a fare in modo che i più piccoli bevano una quantità d'acqua adeguata a soddisfare il loro fabbisogno giornaliero, anche in vista delle vacanze sotto l'ombrellone o delle gite in città.

BORRACCIA SEMPRE IN BORSA

Prima di uscire assicurarsi di **avere sempre a disposizione** una bottiglietta di **acqua**. Un gesto apparentemente scontato ma che ci consente di poter offrire costantemente acqua al bambino anche durante i viaggi in macchina o in spiaggia.

ORARI STABILITI

Può essere utile associare il gesto del bere a precisi momenti della giornata, ad esempio all'inizio o al termine di attività ludiche, durante i pasti principali e le merende o prima di andare a dormire. Un modo semplice per assicurarsi che ogni giorno il bambino assuma una certa quantità di acqua e che lo abitua a ricordarsi che bere è importante per stare bene.

COLORI

Utilizzare bicchieri o tazze colorate può rendere il gesto del bere acqua un **momento di divertimento**.

«Si tratta di semplici consigli, o trucchi, che possono essere molto utili per trasmettere ai bambini in maniera giocosa la buona abitudine di idratarsi correttamente – commenta il Dottor **Alessandro Zanasi**, esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino e membro della International Stockholm Water Foundation – In questo periodo, caratterizzato dal caldo e dalle giornate passate sotto l'ombrellone, è importante bere in maniera costante, soprattutto per i bambini che sudando, perdono liquidi e sali minerali, che se non reintegrati possono aumentare il rischio di disidratazione».

«La quantità di acqua specifica per ogni bambino deve essere calcolata tenendo presenti diversi fattori, come età, condizione di salute e il tipo di attività fisica svolta, ma anche temperatura esterna, umidità dell'ambiente – conclude il dottor Zanasi – **L'alimentazione, infine, con l'assunzione quotidiana di almeno 5 porzioni di frutta e verdura di stagione contribuisce a reintegrare liquidi** oltre ad un importante apporto di micronutrienti e fibre».

di bambini@varesenews.it