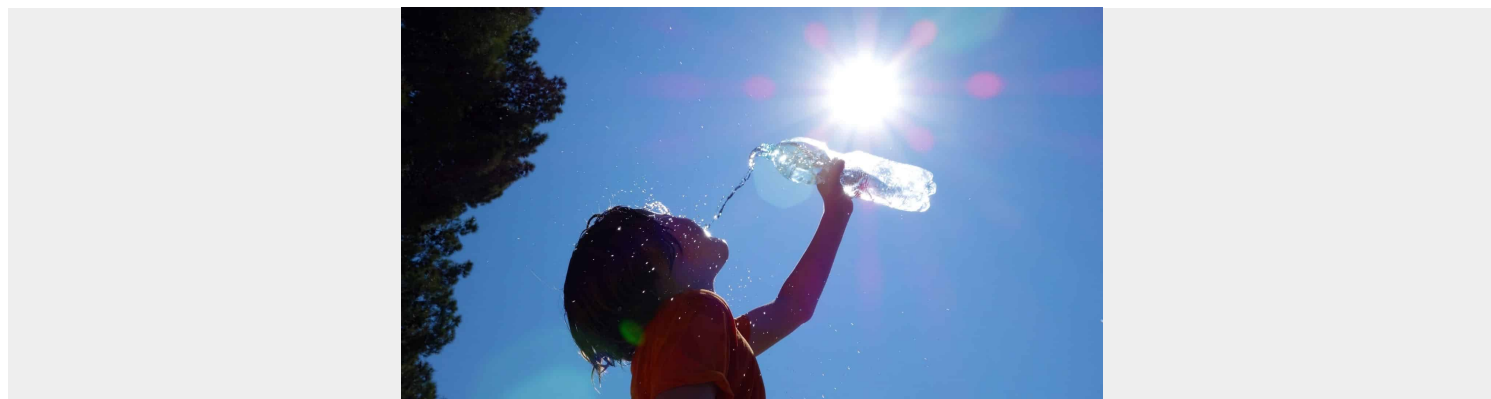


# CON IL CALDO BAMBINI A RISCHIO MALATTIE DA CALORE. ECCO COSA FARE

*Publicato il 13 Giugno 2022 di redazione*



Categoria: [SALUTE](#)



I consigli dell'esperto per non correre rischi: educare i più piccoli a bere e indossare vestiti larghi e leggeri

ROMA – Crampi da calore, esaurimento da calore e colpo di calore, sono queste le patologie che può causare il caldo intenso, associato ad altri fattori peggiorativi (umidità, luoghi chiusi, scarsa aerazione, vestiti spessi), specialmente in età pediatrica. "Per mantenere una costante temperatura corporea il nostro organismo genera calore che disperde raffreddandosi con la sudorazione e la conduzione della cute. Questo sistema di raffreddamento naturale, quando fa molto caldo può progressivamente fallire lasciando che la nostra temperatura corporea raggiunga livelli pericolosi", spiega Flavio Quarantiello, dirigente medico presso l'unità operativa complessa di Pediatria e Adolescentologia Aorn S. Pio Benevento, in un articolo pubblicato sul sito della Società italiana di pediatria (Sip).

## Ma come si manifestano le malattie da calore e come si interviene?

**CRAMPI DA CALORE** -"Sono contrazioni muscolari improvvise, molto dolorose, di breve durata che **interessano i muscoli di gambe, braccia, addome**- spiega Quarantiello- Possono verificarsi durante o dopo un'attività fisica intensa in condizioni di caldo estremo e **sono dovuti alla notevole perdita di liquidi e sali** dovuta all'intensa sudorazione. I bambini sono particolarmente a rischio di avere crampi da calore quando **non bevono abbastanza liquidi**. Sebbene molto dolorosi, i crampi da calore non sono di per sé gravi, ma possono essere il **primo segno di una più grave malattia da calore**, quindi dovrebbero essere trattati immediatamente per evitare problemi". Cosa fare? L'esperto spiega che bisogna "interrompere subito l'esercizio fisico, condurre il bambino in un luogo fresco facendolo sedere o sdraiare e offrirgli bibite contenenti zuccheri e sali minerali (le cosiddette bevande sportive). Anche lo stretching e il massaggio delicato dei muscoli coinvolti sono utili per alleviare la sintomatologia".

**ESAURIMENTO DA CALORE**- È una malattia da calore più grave che si realizza quando un bambino in un clima torrido o in un ambiente molto caldo (e chiuso) **non ha bevuto abbastanza liquidi**. L'esperto spiega che "i sintomi possono includere l'aumento della sete, la debolezza, le vertigini o lo svenimento, i crampi muscolari, la nausea e/o il vomito, l'irritabilità, il mal di testa, l'aumento della sudorazione, la pelle fresca e umida, l'elevazione della temperatura corporea (< 40°C)". Cosa fare? Quarantiello sottolinea che bisogna "**portare immediatamente il bambino in un luogo più fresco e riparato dal sole** o in un'auto con aria condizionata accesa o in una zona ombreggiata, **rimuovere i vestiti in eccesso, incoraggiare il bambino a bere acqua o liquidi**

**freddi** contenenti sali e zuccheri, come le bibite sportive a sorsi frequenti, avvolgere con un asciugamano bagnato con acqua fredda o bagnare la pelle del bambino con acqua fresca". E poi **"chiamare il 118 o il pediatra di fiducia** (un bambino che è troppo debole per bere potrebbe aver bisogno di idratazione per via endovenosa)". Se non trattato immediatamente, l'esaurimento da calore **può trasformarsi in un colpo di calore**, malattia molto più grave.

**COLPO DI CALORE** – È "la forma più grave di malattia da calore ed **è un'emergenza medica pericolosa per la vita**", sottolinea l'esperto. "Nel colpo di calore, il corpo non può regolare più la propria temperatura che può salire **fino a superare i 41,1°C, causando danni al cervello o addirittura la morte** se non viene rapidamente trattato. Sono necessarie cure mediche intensive e urgenti per controllare ed abbassare la temperatura corporea. I bambini sono a rischio di colpo di calore se sono vestiti eccessivamente o praticano attività fisica intensa quando fa molto caldo e non bevono abbastanza liquidi. Il colpo di calore può anche verificarsi quando un bambino **viene lasciato o rimane intrappolato in un'auto in una giornata calda**. Quando la temperatura esterna è di 34° C, la temperatura all'interno di un'auto può raggiungere 52°C in soli 20 minuti, causando un rapido aumento a livelli pericolosi della temperatura corporea del bambino intrappolato".

Cosa fare davanti a un colpo di calore? Innanzitutto **"Chiamare subito il 118"**, osserva Quarantiello. I sintomi del bambino che ha un colpo di calore sono: forte mal di testa, debolezza, vertigini, confusione, nausea, accelerazione del respiro e del battito cardiaco, perdita di conoscenza, convulsioni, poca o assenza di sudorazione, cute arrossata, calda e secca, temperatura corporea > di 40 ° C. In attesa che arrivi il 118 si deve **"portare il bambino in un ambiente fresco o all'ombra**, farlo sdraiare e sollevare gli arti inferiori, spogliarlo e bagnarlo con acqua tiepida, se il bambino è vigile, immergerlo in un bagno tiepido, se il bambino è vigile e cosciente, somministrare frequenti sorsi di bibite fresche e chiare, se il bambino vomita, girarlo su di un fianco per evitare il soffocamento, nonsomministrare liquidi se il bambino non è vigile e cosciente".

## COME PREVENIRE LE MALATTIE DA CALORE?

Per prevenire le malattie da calore si possono, però, mettere in atto una serie di accorgimenti. Innanzitutto **"educare i bambini a bere sempre molto prima e durante l'attività fisica nella stagione estiva** e quando sono esposti al sole per molto tempo, anche se non hanno sete- spiega Quarantiello- poi fargli indossare **abiti larghi, di colore chiaro e cappelli leggeri** nelle giornate molto calde, utilizzare creme solari protettive e bagnare frequentemente la testa e la nuca con acqua fresca se esposti al caldo per molto tempo. Nei giorni caldi o umidi è bene limitare l'attività fisica all'aperto durante le ore più calde". E infine "educare i bambini ad **andare in luoghi freschi**

**riparati dal sole**, e riposarsi e idratarsi immediatamente ogni volta che si sentono surriscaldati", conclude l'esperto.

