



Estate e bambini, perch  proteggerli dal caldo

Descrizione

I bambini sono più vulnerabili agli effetti dei cambiamenti climatici. Per questo, l'entrata nella stagione estiva, con l'aumento delle temperature possono incidere negativamente sulla salute dei più piccoli. A ricordare una corretta attenzione alle dinamiche tra aumento delle temperature e la salute dei minori è la psicoanalista Ordinaria della Società Psicoanalitica Italiana, Adelia Lucattini.

“I bambini non sono piccoli adulti. La loro salute è influenzata più direttamente dai cambiamenti climatici”, spiega Adelia Lucattini, “per questo è forte preoccupazione riguardo agli effetti delle ondate di caldo estremo, che stanno minacciando in modo crescente la salute e il benessere delle giovani generazioni, dalla disidratazione ai colpi di calore.

Secondo recenti studi e pubblicazioni scientifiche, la popolazione infantile è particolarmente sensibile agli impatti del cambiamento del clima. Organizzazioni internazionali come l'Unicef e Save the Children hanno evidenziato che oltre un miliardo di bambini nel mondo vive in aree con elevato inquinamento atmosferico, mentre circa 820 milioni sono esposti agli effetti dannosi delle ondate di caldo estremo (Unicef, 2023). In particolare, l'Unicef ha sottolineato che i bambini sono più suscettibili agli effetti delle ondate di calore a causa della loro minore capacità di regolare la temperatura corporea rispetto agli adulti. Questo aumenta il rischio di malattie respiratorie croniche, asma e, nei casi più gravi, di mortalità (Unicef, 2022). In Italia (Istat, 2023) i bambini da 0 a 11 anni sono 4,6 milioni, anche per loro il Ministero della Salute ha attivato il "codice calore" nei Pronto soccorso.

“I bambini, aspettano con entusiasmo l'estate e le vacanze, per questo sono messi in allarme da temperature alte, piogge torrenziali, nubifragi che possono impedire loro di godere pienamente del periodo estivo”, prosegue Adelia Lucattini, “I cambiamenti climatici possono causare loro stress, ansia e un senso di disorientamento, soprattutto quando si trovano costretti a vivere al chiuso a causa di ondate di calore intensificate o eventi meteorologici pericolosi come i medicane (uragani mediterranei) come accaduto negli ultimi anni. Anche la salute mentale dei bambini è minacciata, poiché eventi naturali violenti e insoliti possono provocare traumi importanti con aumento dei livelli di ansia, fobie e stress post-traumatico. Le esperienze traumatiche infantili, se non riconosciute e trattate tempestivamente con un'analisi, si incistano nell'inconscio, possono persistere fino all'età

adulta e influenzare negativamente anche nel lungo termine, la salute fisica e mentale,â?•.

Lucattini sottolinea, inoltre, le particolari attenzioni che i genitori e tutti gli adulti che si prendono cura dei bambini, devono avere in questo periodo di caldo umido intenso. â?•?Ã? fondamentale proteggere i bambini dalle temperature elevate, assicurando loro un abbigliamento adeguato, idratazione e limitando lâ?•?esposizione allâ?•?aria aperta durante le ore piÃ¹ calde del giornoâ?•, conclude Adelia Lucattini, â?•?In particolare, i bambini hanno una forte unitÃ mente-corpo, per cui restano importanti le attenzioni, le cure, gli abbracci, la gentilezza e le rassicurazioni. Tutto ciÃ² che contribuisce al prendersi amorevolmente cura dei loro bisogni e del loro benessere, li aiuta fisicamente e psicologicamente, li rassicura e tranquillizza, favorisce un buon attaccamento, una propensione fiduciosa a conoscere il mondo, curiositÃ per le persone e per la natura. Infine, Ã? opportuno mantenere o introdurre unâ?•?alimentazione adeguata, costituita da verdure, frutta di stagione, bevande naturali e spremute. Importante anche favorire lâ?•?attivitÃ fisica: camminare, andare in bici nelle ore piÃ¹ fresche della giornata o portandoli durante il fine settimana in collina, in montagna, in campagna o al mare, anche in giornata. Spezzare la routine della settimana senza le attivitÃ scolastiche li rasserena e diverte, farlo con i genitori ancor di piÃ¹, li rassicura e rende felici.â?•.

Marialuisa Roscino

L'agone 2024