



Tempo e psiche: come il cambiamento delle temperature puÃ² influire sui bambini. Intervista ad Adelia Lucattini, Ordinario della SocietÃ Psicoanalitica Italiana

Descrizione

Di Marialuisa Roscino

Per un bambino, la costanza delle abitudini che regola emozioni, si costruisce gradualmente, giorno dopo giorno attraverso la prevedibilitÃ delle routine quotidiane: il parco nel pomeriggio, la corsa in bicicletta, il calcio, il gioco con i coetanei, il supporto affettivo ed educativo costante e fondamentale dei genitori, il tempo di gioco e di ascolto riflessivo con i nonni.

LÃ²estate, a volte, a causa delle eccessive ondate di calore invece, si trasforma una sfida, a prova di clima e di umore per i piÃ¹ piccoli.

Le temperature estreme e l'afa opprimente non colpiscono solo il corpo, ma solitamente anche lo stato emotivo dei bambini, che possono perdere il sonno notturno e diventare irritabili e capricciosi.

I bambini leggono il mondo attraverso il corpo e le azioni, spiega in questa intervista Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista, Ordinario della SocietÃ Psicoanalitica Italiana (SPI) e dell'International Psychoanalytical Association (IPA).

Quando le temperature estreme costringono i bambini a rintanarsi in casa con le serrande abbassate, la perdita delle routine all'aperto crea un vuoto che i piÃ¹ piccoli non si sanno spiegare, traducendolo spesso in agitazione o apatia. Sentirsi intrappolati da un nemico invisibile, questo puÃ² generare un senso di impotenza che mette a dura prova l'intero nucleo familiare. La sfida centrale per genitori ed educatori avverte Lucattini Ã¨ oggi quella di saper trasformare il tempo vuoto della chiusura in casa in un'opportunitÃ speciale: uno spazio protetto di ascolto, elaborazione e rassicurazione, di maggiore qualitÃ del tempo con i propri figli, anche durante le vacanze estive.

Quali metodi pratici e strategie, i genitori, con la rimodulazione della routine quotidiana, possono allora adottare in estate per proteggere il benessere emotivo dei bambini e costruire resilienza durante le emergenze climatiche come le ondate di calore, evitando in tal modo, anche l'ecoansia? Lo

vediamo in questa intervista di oggi con la dott.ssa Lucattini

Dott.ssa Lucattini, perché ritiene sia importante proteggere i bambini dagli effetti dei cambiamenti climatici? Quali implicazioni psicologiche possono esserci?

È importante proteggerli perché l'infanzia è una fase di grande vulnerabilità, anche di straordinaria plasticità. Il corpo e la mente del bambino sono in sviluppo: caldo estremo, eventi meteorologici violenti, inquinamento, perdita di routine, interruzione della scuola e stress familiare non sono solo disagi estivi, ma esperienze che possono incidere sul senso di sicurezza, sulla regolazione emotiva e sulla fiducia nell'ambiente. La letteratura più recente conferma che i bambini sono particolarmente esposti perché hanno una minore capacità biologica di adattarsi al caldo, dipendono dagli adulti per proteggersi e risentono molto della qualità dell'ambiente fisico e relazionale in cui vivono.

Il cambiamento climatico può influenzare lo sviluppo emotivo e psicologico a lungo termine attraverso due vie principali. La prima è diretta: ondate di calore, incendi, alluvioni o evacuazioni possono provocare paura intensa, disturbi del sonno, irritabilità, ansia, sintomi depressivi o post-traumatici. La seconda è indiretta e più silenziosa: il bambino percepisce l'ansia degli adulti, sente parlare di catastrofi, vede immagini allarmanti, avverte l'instabilità del mondo e può interiorizzare un sentimento di impotenza (*International Journal of Behavioral Development*, 2025).

Quali sono in particolare gli effetti psico-fisici che il caldo estremo può avere sui bambini durante l'estate?

Il caldo estremo può avere effetti importanti sui bambini, soprattutto durante l'estate, quando aumentano l'esposizione al sole, l'attività all'aperto e il rischio di disidratazione. Sul piano fisico, i primi segnali sono spesso stanchezza insolita, sete intensa, mal di testa, nausea, crampi muscolari, vertigini, irritabilità, sudorazione abbondante e riduzione della pipì. Se non si interviene rapidamente, si può arrivare all'esaurimento da calore e, nei casi più gravi, al colpo di calore, che è un'emergenza medica. Il caldo estremo può far ammalare i bambini molto rapidamente e può provocare disidratazione, crampi, esaurimento da calore e colpo di calore.

Sul piano psicologico, il caldo intenso rende i bambini più vulnerabili a irritabilità, agitazione, pianto facile, oppositività, difficoltà di concentrazione e disturbi del sonno. Un bambino che dorme male, mangia meno, suda molto e si sente fisicamente affaticato può apparire caparbio, ma in realtà sta esprimendo un disagio corporeo che non sa ancora mentalizzare o verbalizzare. Nei più piccoli questo può manifestarsi con regressioni, bisogno maggiore di vicinanza, difficoltà di separazione (*Nature, Mental Health Research*, 2026).

Bisogna poi considerare i bambini più fragili: neonati, bambini molto piccoli, bambini con malattie respiratorie come asma, patologie neurologiche, disabilità, disturbi del neurosviluppo, problemi psichiatrici o condizioni socioeconomiche svantaggiate. L'OMS ricorda che lo stress da calore può aggravare patologie preesistenti, comprese asma e condizioni di salute mentale, e che il colpo di calore è una vera emergenza medica.

Quali sono i principali campanelli d'allarme, cui i genitori devono prestare attenzione durante l'estate per i propri figli?

I genitori dovrebbero osservare soprattutto i cambiamenti improvvisi nel comportamento e nel corpo del bambino. Lo stress termico, infatti, non si manifesta solo con sintomi fisici evidenti, ma spesso anche con segnali emotivi e comportamentali: un bambino che diventa improvvisamente irritabile, abbattuto, oppositivo, molto stanco o confuso può non essere capriccioso, ma in difficoltà per il caldo.

I segnali fisici più importanti sono: sete intensa, bocca secca, sudorazione eccessiva o, al contrario, pelle molto calda e asciutta, mal di testa, nausea, crampi, vertigini, sonnolenza, debolezza, riduzione della pipì, tachicardia, pallore o arrossamento intenso. Nei casi più seri possono comparire confusione, difficoltà a camminare, svenimento, febbre alta o alterazione dello stato di coscienza: questi sono segnali d'allarme e richiedono un intervento medico immediato. Il lavoro pubblicato nel 2026 su *Scientific Reports* conferma che lo stress da calore negli adolescenti può compromettere idratazione, lucidità cognitiva e salute generale.

Sul piano psicologico, invece, bisogna distinguere tra una normale preoccupazione per il clima, cambiamento percepito dai bambini ma anche argomento di informazione mediatica che fa da cassa di risonanza, e una vera sofferenza psicologica. Nei bambini più piccoli può comparire un bisogno eccessivo di rassicurazione, regressioni psicologiche (enuresi notturna) e somatizzazioni come mal di pancia o mal di testa senza causa organica diagnosticata.

Quali strategie consiglia per proteggere non solo il corpo, ma anche l'equilibrio psicologico e il sonno dei più piccoli?

Il primo punto è sostenere i genitori stessi, perché i bambini non affrontano il clima estremo da soli: lo affrontano attraverso la mente, il corpo e le emozioni degli adulti che si prendono cura di lui. Quando un genitore è molto spaventato, esausto, irritabile o sopraffatto, il bambino lo percepisce immediatamente. Per questo, proteggere la salute mentale dei bambini significa anche proteggere la capacità dei genitori di restare presenti, calmi, coerenti e affettivamente disponibili.

Il caldo estremo, le allerte meteo, gli incendi, la siccità o le immagini catastrofiche possono generare nei bambini un senso di insicurezza. I genitori possono aiutarli prima di tutto mantenendo routine prevedibili: orari regolari per dormire, mangiare, bere, riposare, giocare in luoghi freschi e sicuri. La prevedibilità è un potente regolatore emotivo per tutti i bambini.

Un altro punto fondamentale è aiutare il bambino a dare un nome alle emozioni, infatti, è indispensabile parlare del clima in modo realistico ma non terrorizzante. I bambini hanno bisogno di spiegazioni proporzionate all'età: non vanno ingannati, ma neppure esposti a un linguaggio catastrofico. Se il bambino sente che la sua paura è accolta, può regolarla meglio. Se invece viene minimizzata rischia di restare solo con un'angoscia senza parole. Non serve che un bambino veda continuamente video di disastri ambientali per diventare consapevole sul clima (*Current psychology*, 2026).

Quali metodi pratici, e strategie, i genitori, con la rimodulazione della routine domestica in estate attraverso il gioco, possono adottare per proteggere il benessere emotivo dei bambini e costruire resilienza durante le emergenze climatiche come le ondate di calore, evitando in tal modo, anche l'ecoansia?

I genitori svolgono una fondamentale funzione di contenimento, raccolgono l'ansia dei loro bambini, la comprendono, la rendono pensabile e la restituiscono in una forma tollerabile. Questo è particolarmente importante durante eventi climatici estremi, perché il bambino può vivere il caldo, il temporale violento, l'alluvione o l'evacuazione non solo come pericolo fisico, ma come rottura del senso di protezione ambientale. Quando l'adulto resta presente, calmo e organizzato, il bambino può ritrovare un senso di continuità: capisce che qualcosa di difficile sta accadendo, ma anche che esiste qualcuno capace di proteggerlo, spiegargli ciò che succede e guidarlo in azioni concrete. La sicurezza, per un bambino, non nasce dall'assenza di pericoli, ma dalla presenza di adulti affidabili che sanno trasformare l'allarme in cura, la paura in parola e l'attesa in attività condivise.

Durante le ondate di calore, i genitori possono aiutare i figli a mantenere normalità e sicurezza prima di tutto creando una routine prevedibile. Il bambino ha bisogno di sapere che cosa accadrà, quando si può uscire, quando si gioca, quando si dorme. La routine funziona come una cornice protettiva, riduce l'ansia e dà al bambino la sensazione che la vita quotidiana continui, pur con alcuni adattamenti necessari. Il bambino ha bisogno di essere intrattenuto, ma soprattutto di sentirsi accompagnato. Anche un'attività semplice, se condivisa con un adulto, ha un grande valore, calma, organizza il tempo, riduce la frustrazione e rafforza il legame (*Journal of Child and Family Studies*, 2026).

Quali consigli si sente di dare ai genitori?

- Proteggere i bambini dal caldo. Evitare le uscite nelle ore centrali della giornata, scegliere ambienti freschi, ombreggiati o climatizzati, usare abiti leggeri, cappellino e crema solare;
- Proporre cibi freschi e leggeri, e farli bere spesso. Preferire frutta, verdura, yogurt, cereali, pasta o riso freddi, pesce, legumi e piccoli pasti digeribili;
- Mantenere abitudini prevedibili e rispettare i loro tempi. Avere orari regolari per sonno, pasti, riposo, gioco e uscite, così da aiutarli a sentirsi protetti anche quando il caldo modifica le abitudini;
- Intrattenerli in casa con attività tranquille. Proporre giochi d'acqua controllati, letture, disegni, costruzioni, puzzle, musica, piccoli percorsi motori in una stanza fresca;
- Accogliere le emozioni senza spaventarli. Spiegare il caldo con parole semplici, rassicurare, nominare le paure e trasformarle in azioni concrete: riposare, stare al fresco, uscire nelle ore più adatte;
- Osservare i segnali di malessere. In caso di stanchezza insolita, mal di testa, nausea, irritabilità, sonnolenza, poca pipì, pelle molto calda o confusione, contattare subito il pediatra.