

In primo piano

di Michela Crippa



La cifra 180 minuti

L'attività fisica giornaliera raccomandata da 1 a 4 anni

Correre e saltare all'aria aperta, in aree verdi: ai piccoli piace e giova al loro benessere, così come stare in mezzo agli altri dimenticando il telefonino

Il "telefonino" è l'oggetto dei desideri di cui sembra non si possa più fare a meno. E i piccoli cominciano a maneggiarlo sempre prima. La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale suggerisce 5 regole per abituarli a stili di vita sani.

1 FAVORIRE MOVIMENTO E INTERAZIONE DIRETTA
Camminare, correre e saltare viene istintivo ai bimbi che, semplicemente giocando, raggiungono **la quota di movimento raccomandata dall'OMS: 180 minuti al giorno**, di cui un'ora di attività di intensità moderata-vigorosa per i piccoli tra i 3 e i 4 anni. Come capire se la praticano nel modo giusto? "Se non riescono a parlare mentre la svolgono significa che stanno lavorando bene", spiega Leo Venturelli, Responsabile della Comunicazione e della Educazione alla salute della SIPPS. L'estate

è anche il momento per incoraggiare i figli ad attività che prevedono **un'interazione diretta e non virtuale con gli altri**. "Il consiglio è di puntare su spazi gioco e oratori".

2 USCIRE ALL'ARIA APERTA

Star fuori è un toccasana per i bimbi, sia nel luogo di villeggiatura sia nella località di residenza. L'importante è adottare le necessarie precauzioni: **"Evitiamo di farli uscire nelle ore centrali della giornata** - le più a rischio di colpi di sole e ustioni - e difendiamoli dai raggi ultravioletti con **creme protettive, occhiali e cappellino**. E devono **bere tanto** per il rischio disidratazione".

3 MANTENERE RITMI REGOLARI DURANTE LA GIORNATA

Il tempo dedicato al sonno, in estate, dovrebbe restare lo stesso del resto

dell'anno. "Al limite si può far slittare un po' il momento di coricarsi, ma la regolarità va salvaguardata", spiega Leo Venturelli. **"Meglio evitare, quindi, di tirare tardi la sera** per poi recuperare le ore di sonno perdute tutte insieme, perché così si rischia di far saltare le routine del bimbo, fondamentali per un riposo di qualità".

4 MANGIARE IN MODO SANO

"Durante l'estate, offriamo ai bimbi **frutta e verdura, possibilmente bio** e tagliata a pezzettini, per abituarli alla masticazione. Da evitare, invece, cibi calorici poco salutari e bevande zuccherate", dice Leo Venturelli. Quanto ai lattanti, non servono aggiunte di acqua o altro. "Basta offrire il seno qualche volta di più. La composizione del latte materno si modifica in base alle loro esigenze. Attaccandoli più spesso, il latte diventa più acquoso e dissetante".

5 LIMITARE L'USO DEI DISPOSITIVI MULTIMEDIALI

Tablet e smartphone attraggono i piccoli, che li usano sempre più precocemente tanto che oggi si parla di "bambini digitali". Questo è anche il titolo scelto da Mena Senatore per il suo recente libro - sottotitolato *L'alterazione del pensiero creativo e il declino dell'empatia* - sui possibili "effetti collaterali" dell'uso esagerato di questi dispositivi. "Non ha senso ostacolarne l'approccio da parte dei giovani, ma li si può **guidare a un uso consapevole**", dice Venturelli. "L'estate può essere un momento propizio. Ma i genitori dovrebbero essere i primi a limitarne l'impiego, almeno davanti ai figli, altrimenti saranno portati a imitarli".