



## Le ondate di caldo e la salute dei bambini

### Informazioni tratte da «Come proteggersi dal caldo» dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e dell'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM)

I lattanti e i bambini piccoli si adattano meno facilmente alle temperature elevate rispetto agli adulti. Durante le ondate di caldo necessitano dunque di particolare attenzione.

I bambini affetti da malattie cardiache, circolatorie, respiratorie o polmonari (per esempio asma) sono particolarmente sensibili alle ondate di caldo e ai valori elevati dell'ozono. Diarrea e patologie del sistema nervoso aumentano il pericolo di ipertermia e di Disidratazione

#### Consigli per superare la canicola senza danni

- Mantenere freschi i locali, aerare soltanto al mattino presto e di notte.
- Controllare regolarmente la temperatura di lattanti e bambini piccoli, se necessario rinfrescare delicatamente (doccia tiepida, panni umidi).
- Bere abbondantemente (sollecitare i bambini a bere un bicchiere ogni ora).
- Preparare cibi freschi e leggeri (quali meloni, cetrioli, frutta). Assumere sale in quantità sufficiente!
- Bambini malati: la diarrea disidrata molto velocemente il corpo. Fare attenzione a sintomi quali spossamento, stanchezza, pelle e labbra secche. Meglio consultare un medico troppo presto, piuttosto che troppo tardi. Nel caso di bambini affetti da asma o altre malattie croniche vanno concordate misure particolari con il medico di famiglia.
- I bambini non devono essere costretti tutto il giorno a casa neanche durante le canicole. Le attività impegnative e gli sport vanno svolte al mattino. Fare giocare i bambini nei boschi e nei parchi con tanti alberi, dove le temperature sono più sopportabili e i valori dell'ozono più bassi.
- Non lasciare mai bambini incustoditi nelle automobili o in locali chiusi.
- Nelle piscine aperte e in spiaggia proteggere i bambini dal calore e dalle radiazioni solari (vestiti, copricapo, ombra, crema solare).
- Quale contributo per migliorare l'aria e i valori di ozono: nei giorni di canicola rinunciare all'automobile e al motorino.

Ulteriori informazioni all'indirizzo [www.hitzewelle.ch](http://www.hitzewelle.ch)  
(in francese e italiano: [www.canicule.ch](http://www.canicule.ch))

## **Studi sulla salute dei bambini**

Sono disponibili numerosi studi che analizzano le conseguenze di gravi canicole sulla salute, numerosi dei quali provenienti dagli Stati Uniti. Anche la canicola del 2003 in Francia è stata accuratamente studiata. Alcune ricerche si sono occupate dei casi di malattia e decesso presso i bambini (1).

- Da uno studio sudafricano è emerso che durante la stagione calda la mortalità dei bambini d'età inferiore a un anno e degli anziani è più elevata (2). Altri studi hanno osservato un rischio maggiore soltanto tra gli anziani (1).
- Durante l'ondata di caldo del 2003 in Francia non vi è stato né un aumento dei decessi né delle ospedalizzazioni di lattanti e bambini. È aumentato tuttavia il numero di lattanti e bambini curati dai medici generalisti liberi professionisti (medici di famiglia) (3).
- Uno studio americano ha rilevato, con l'aumento della temperatura, un leggero incremento delle ospedalizzazioni di bambini d'età inferiore ai 5 anni (4).
- Secondo un'analisi americana, in caso di ondate di caldo i bambini piccoli sono maggiormente in pericolo, in particolare se affetti da malattie quali diarrea, infezioni delle vie respiratorie o patologie neurologiche (5)
- Non si dispone ancora di studi in questo campo riferiti alla Svizzera.

I risultati degli studi differiscono dunque in parte. Riassumendo, si può sicuramente affermare che durante le ondate di caldo i lattanti e i bambini, sebbene necessitino di una particolare attenzione, sono meno a rischio degli anziani.

## **Bambini malati**

Patologie del sistema cardio-vascolare, delle vie respiratorie o dei polmoni aumentano il rischio di ammalarsi o di morire in caso di grande calura (1). Ciò vale in modo particolare per gli anziani, anche se la capacità reattiva dei bambini malati è pure ridotta.

Diarrea, infezioni delle vie respiratorie e determinate patologie del sistema nervoso sono ulteriori malattie che incrementano il pericolo di ipertermia presso i bambini (5).

## **Ozono e calura**

La grande calura è quasi sempre accompagnata da valori dell'ozono elevati, dato che sotto l'influsso delle radiazioni solari gli inquinanti atmosferici prodotti dai gas di scarico delle automobili e dell'industria si trasformano in ozono. In primavera e in estate i valori limite sono sovente superati, soprattutto nelle agglomerazioni urbane.

L'ozono irrita le mucose (bruciore agli occhi, prurito in gola, pressione sul petto e dolori durante la respirazione profonda), può provocare infiammazioni delle vie respiratorie e dei polmoni, limitare temporaneamente la funzionalità polmonare, compromettere le prestazioni fisiche e causare problemi respiratori. Inoltre aumenta la reattività ad altri inquinanti atmosferici e ad allergeni quali i pollini e le muffe.

I bambini affetti da patologie respiratorie sono particolarmente a rischio. L'ozono può peggiorare un'asma già esistente. Anche i bambini piccoli soffrono per una cattiva qualità dell'aria, poiché le loro vie respiratorie sono particolarmente sensibili. In caso di difficoltà respiratorie o frequente tosse vi è il sospetto di asma e dunque va consultato il medico di famiglia. Da uno studio effettuato in Belgio è emerso che le conseguenze negative della calura e dell'ozono si potenziano a vicenda (6). Ciò significa che più la temperatura è elevata, più forte è l'effetto nocivo dell'ozono sulla salute.

Ciononostante non è necessario rinchudersi in casa durante i giorni di canicola: la Società svizzera dei responsabili della protezione dell'aria afferma sul suo sito Internet che una nor-

male attività fisica non pone problemi per bambini sani. Ulteriori informazioni all'indirizzo: [www.ozoninfo.ch](http://www.ozoninfo.ch).

### **È importante bere abbondantemente**

In tempi di canicola i bambini devono assumere liquidi regolarmente e in quantità sufficiente. Non esistono regole chiare su tale quantità. La miglior soluzione è sollecitarli regolarmente (durante le ondate di caldo ogni ora) a bere un piccolo bicchiere, preferibilmente di bevande povere di calorie e prive di zuccheri. È opportuno abituare i bambini a bere con regolarità già prima del periodo più caldo.

### **Colpi di calore e colpi di sole**

Durante le canicole continua a succedere che bambini muoiano perché, lasciati, anche per breve tempo, in automobili chiuse, subiscono un colpo di calore. Il pericolo di un'insolazione o di un colpo di calore sussiste pure nelle piscine aperte o in spiaggia. Ovviamente bisogna pensare a proteggersi pure dalle radiazioni ultraviolette (UV) del sole, che danneggiano la pelle e causano, oltre ai colpi di sole, a lungo termine anche tumori cutanei. La pelle va protetta con i vestiti, un copricapo e la crema solare. Una protezione ancora più efficace la si ottiene rimanendo all'ombra, soprattutto durante le ore attorno a mezzogiorno. I danni causati dai raggi solari sono particolarmente pericolosi per i lattanti e i bambini piccoli. Ulteriori informazioni all'indirizzo: [www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch).

**Ulteriori informazioni all'indirizzo [www.hitzewelle.ch](http://www.hitzewelle.ch)  
(in francese e italiano: [www.canicule.ch](http://www.canicule.ch))**