Istituto per la salute del **bambino** e dell'**adolescente**

A scuola di salute

SPECIALE

Vivere... *in salute!*

Bambino Gesù FONDAZIONE
Bambino Gesù Istituto per la Salute
Ania FONDAZIONE

CONTENUTI

IN QUESTO NUMERO

Informare per proteggere:
Fondazione ANIA e Bambino Gesù
insieme per i più piccoli
PAG. **4**

ALIMENTAZIONE

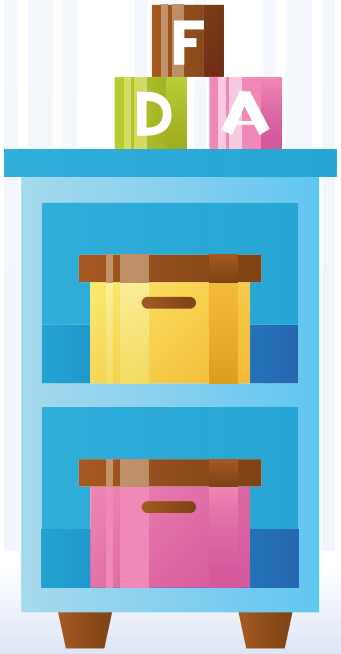
Alimentazione e infanzia:
a scuola come a casa...
patti chiari e amicizia lunga!
PAG. **6**

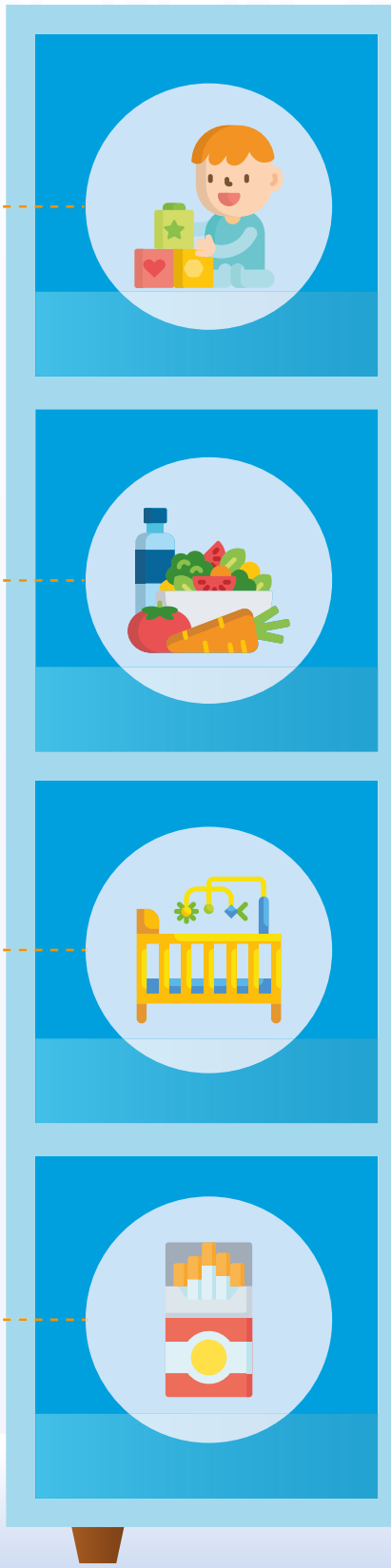
SONNO

Dormite bene bambini
PAG. **10**

DIPENDENZE

Mio figlio ha iniziato a fumare le sigarette!
PAG. **12**





MOVIMENTO

A scuola senza l'automobile

PAG. **14**

TEMPO LIBERO

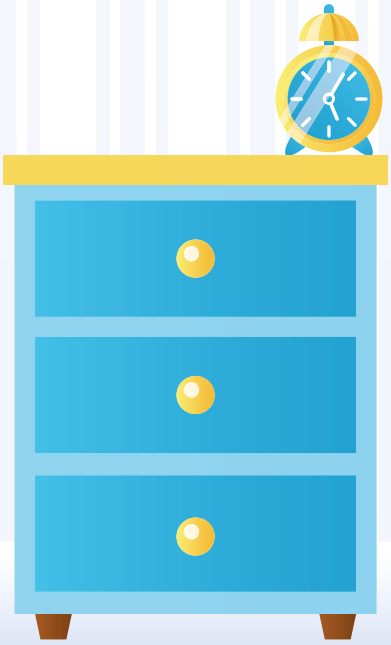
La lettura precoce

PAG. **16**

TEMPO LIBERO

Luci e ombre dei videogiochi

PAG. **18**



COORDINAMENTO EDITORIALE: **A.G. Ugazio, N. Zamperini**
A CURA DI: **F. Gesualdo**
COMITATO DI REDAZIONE: **G. Morino, A. Reale, A. Tozzi, A. Turchetta, S. Vicari**
SEGRETERIA: **M. Mathieu**

Informare per proteggere: Fondazione ANIA e Bambino Gesù insieme per i più piccoli

Ripercorriamo le tappe della collaborazione cominciata all'inizio del 2019: dalla sicurezza in auto agli stili di vita sani

In questo numero

Contribuire concretamente alla prevenzione e alla protezione dei bambini. È questo uno degli obiettivi centrali della collaborazione tra **Fondazione ANIA e Fondazione e Ospedale Pediatrico Bambino Gesù**. Una collaborazione che parte da un assunto chiaro, semplice. La produzione di informazioni chiare e verificate è il primo passo per rendere la prevenzione una pratica comune per tutti i genitori.
Ed è proprio questo che Fondazione ANIA e Bambino Gesù hanno fatto in questi mesi. E che continuano a fare con questo numero, **'Vivere…in salute!'**, dedicato agli stili di vita più salutari per i bambini.

Dalla sicurezza in auto agli stili di vita sani

A maggio, è stato pubblicato un numero di A scuola di salute interamente dedicato alla sicurezza dei bambini in automobile. Uno strumento semplice, con due obiettivi: **informare** sulle norme e sulle sanzioni ma, soprattutto, fornire alle famiglie **modelli concreti di prevenzione** per garantire la sicurezza dei bambini in auto.
All'interno del magazine, è presente in particolare un approfondimento dedicato ai **sistemi di ritenuta** (seggiolini, adattatori, cinture), che consentono di evitare traumi, lesioni e riducono del 70% le probabilità di perdere la vita in caso di incidente. Nella rivista vengono descritti tutti e cinque i gruppi e vengono fornite tutte le indicazioni utili al loro utilizzo.
In chiusura del numero, anche un approfondimento sul **mal d'auto**, con i consigli degli specialisti e le 7 regole base per prevenirlo. Sono proprio i bambini piccoli a correre un rischio maggiore - rispetto agli adulti - di riportare lesioni gravi in caso di incidente stradale.
Ancora alla prevenzione è dedicato questo numero, ultimo prodotto della collaborazione cominciata all'inizio del 2019. Il tema è di quelli di cui si parla molto: **stili di vita sani per i bambini**. All'interno della rivista, sarà possibile trovare una serie di consigli su temi che vanno dall'alimentazione al sonno, fino alla lettura e all'attività fisica.

Stili di vita corretti

In particolare, il numero si concentra su ogni fase della vita quotidiana di un bambino, con consigli e indicazioni utili per famiglie e insegnanti. Il primo contributo affronta il tema dell'**alimentazione**, attraverso una vera e propria guida su forma e contenuti di tutti i pasti della giornata. Dall'alimentazione, si passa al **sonno** dei bambini, che ha ritmi molto diversi da quello degli adulti, per poi arrivare ad approfondimenti su **fumo** e **sedentarietà**.
All'interno del magazine, sono presenti anche due approfondimenti sui momenti di svago dei più piccoli. In particolare, si parla di **videogiochi**, con un contributo che mira a evidenziare luci e ombre dei videogame, e di **lettura**, con un'infografica che racconta l'importanza di questa pratica fin dai primi mesi di vita del bambino.

Ania
FONDAZIONE

Alimentazione e infanzia: a scuola come a casa... patti chiari e amicizia lunga!

Fondamentale prestare attenzione sia al contenuto del pasto sia alla forma: ecco alcuni consigli utili

DI *Teresa Capriati*

L'esperienza quotidiana di **nutrire un bambino** accomuna genitori ed educatori nelle scuole ed è un'occasione imperdibile anche dal punto di vista educativo e sociale. È importante, pertanto, prestare attenzione sia al contenuto del pasto sia agli aspetti formali dello stesso. Pochi piccoli spunti di riflessione qui di seguito.

Regole nutrizionali e atteggiamento psicologico

L'alimentazione al nido e nelle scuole materne deve essere attentamente **pianificata con l'aiuto di esperti del settore** in quanto in una dieta per bambini (anche di più che in un adulto) non dobbiamo garantire solo le calorie (e dunque la quantità) ma anche e soprattutto la qualità ossia **la corretta distribuzione dei nutrienti, la presenza di micronutrienti essenziali e la diversificazione della scelta alimentare**.

Questo è particolarmente vero quando siamo di fronte a diete speciali (prive di lattosio e/o di proteine del latte e/o di specifici alimenti e/o vegetariane) che potrebbero esporre il piccolo a carenze nutrizionali importanti.

Ovviamente ogni età ha la sua richiesta alimentare. Dagli 0 ai 6 mesi il **latte** è il principe dell'alimentazione infantile in quanto da solo è in grado di soddisfare i bisogni idrici e calorici del lattante. Il latte materno è l'ideale per il cucciolo uomo ma laddove non c'è il latte artificiale sopperirà. È importante in questa fase che **l'offerta dell'alimento sia condita con le cure adeguate** (mai lasciare da solo con il biberon il bambino) e comprendere che non tutti i pianti sono "da fame". Bisogna discriminare e imparare a non offrire sempre il cibo come risposta al bisogno di accudimento.

Ai 6-7 mesi arriva **la prima pappa** con tutto quello che comporta. L'esaurimento dei depositi di ferro presenti alla nascita guidano il piccolo verso la ricerca di nuove fonti di nutrimento. D'altra parte il bambino è neurologicamente maturo per stare seduto nel seggiolone e guardare nel viso chi gli offre del cibo. Può voler manipolare il cibo perché ha da poco scoperto uno strumento straordinario: le mani.

La prima pappa è un passaggio spesso difficile anche per il genitore/educatore che può andare incontro **al sentimento dell'ansia di non nutrirlo abbastanza**. Progressivamente le pappe sostituiscono 2 pasti di latte e di-

Alimentazione:

CONSIGLI PRATICI

Il cibo va distribuito in cinque pasti:

Prima colazione

La prima colazione (15-20% dell'apporto calorico giornaliero): ben soddisfatto da latte vaccino accompagnato da qualche biscotto "linea bambini" (biscotti secchi o fette biscottate).

Spuntino o merenda

Lo spuntino e la merenda (5-10% dell'apporto calorico giornaliero). Consumare frutta fresca o omogeneizzata da alternare con latte, frullati di frutta con latte o yogurt.

Il pranzo e la cena

Il pranzo e la cena (40-30% di apporto calorico giornaliero). Il primo piatto sarà previsto tutti i giorni a pranzo e a cena alternando piatti asciutti con piatti in brodo o con passato di verdura. Progressivamente si comincerà a separare il primo piatto dal secondo con l'assunzione dei diversi alimenti proteici, con la seguente frequenza: carne (4 volte); legumi (2 volte); prosciutto crudo o cotto senza grasso (1 volta); pesce (2 volte); formaggio (3 volte); uovo (2 volte). **Le verdure vanno proposte sia a pranzo che a cena**, inizialmente passate od omogeneizzate, e gradualmente inserite nella dieta cotte o crude (in forma solida). **La frutta è necessaria tutti i giorni dopo i pasti o negli spuntini** solo inizialmente omogeneizzata o sotto forma di succhi e nettari, poi preferibilmente fresca e a pezzi.

Far uso di alimenti di stagione il più possibile freschi *(privi di conservanti e additivi)*

Far uso di modalità di cottura semplici *(senza troppi grassi)*

Dissetare solo con acqua. Bandire tutte le bevande zuccherate. Bene i succhi di frutta preparati a casa ma non aggiungiamo zucchero o dolcificanti!

Evitare gli alimenti ad alta densità calorica, specie fuori pasto, e l'uso di alimenti troppo salati, gli eccessi di proteine e di grassi di origine animale

ventano sempre più complesse in termini di costituzione in macronutrienti. A un anno di vita la dieta del bambino è costituita **da 2 pappe solide complesse e 3 pasti di latte** (latte materno o latte artificiale) e il bambino vuole assolutamente mangiare da solo. Dobbiamo permetterglielo. Non va aggiunto sale alla pappa almeno per tutto il primo anno di vita.
Oltre l'anno il cammino si fa sempre più interessante: il bambino discrimina maggiormente i sapori e fa scelte autonome. I gusti cambiano velocemente e un alimento che prima non piaceva può essere graditissimo a distanza di poche settimane. Agli educatori e ai genitori spetta solo il compito di non stancarsi mai di proporre e riproporre alimenti diversi. A 2-3 anni il bambino ha acquisito notevoli abilità, sempre più i pasti diventano momenti conviviali e di relazione in cui sviluppare capacità sociali. Valorizzare questi aspetti è sempre un buon consiglio.

Quando preoccuparsi?

La maggior parte dei bambini apprezza il cibo e **mangia senza problemi** se gli adulti rispettano le loro scelte. Inoltre i bambini hanno un ottimo sistema di autoregolazione nell'assunzione di cibo. Ci possono essere situazioni o momenti in cui i piccoli sono fisiologicamente inappetenti (verso i 2 anni rallenta la velocità di crescita e il bambino mangia di meno; se il piccolo ha raffreddore, febbre, tosse può avere inappetenza e difficoltà a deglutire ma appena starà meglio vorrà mangiare di nuovo, etc).
Bisogna invece ricorrere a un aiuto esperto **quando il bambino non mangia e non beve** in modo persistente e se cala di peso o presenta altri sintomi associati (diarrea, vomito, stanchezza, etc) per escludere che qualche malattia sia alla base di questo atteggiamento soprattutto se persiste rifiuto o negativismo nei confronti del cibo.

Dormite bene bambini

Nei primi mesi di vita i più piccoli hanno un ritmo sonno-veglia molto diverso da quello degli adulti. Col tempo, la situazione migliora: ma ci sono alcuni errori da non commettere

DI *Elisabetta Verrillo*, *Serena Caggiano*

Il ritmo **sonno-veglia del bambino** nei primi mesi di vita è molto diverso da quello dell'adulto. Nei primi mesi il piccolo non conosce la differenza fra **giorno** e **notte**, il suo ritmo è indipendente dall'ambiente e dalla alternanza luce-buio, ma è regolato soprattutto dai bisogni interni primari come la fame e la sete.

I genitori devono adattare i propri ritmi a quello del piccolo. Nei primi 4 mesi il ritmo della madre deve sovrapporsi a quello del figlio ed è quindi necessario che venga supportata ed aiutata dal padre e/o da altri componenti della famiglia. Dopo i 4 mesi, **il bambino si adatta gradualmente ai ritmi esterni**. Instaurare delle abitudini regolari lo aiuta a sincronizzare il proprio ritmo con quello dell'ambiente e a concentrare il sonno nelle ore notturne: è una tappa fondamentale nello sviluppo del bambino.

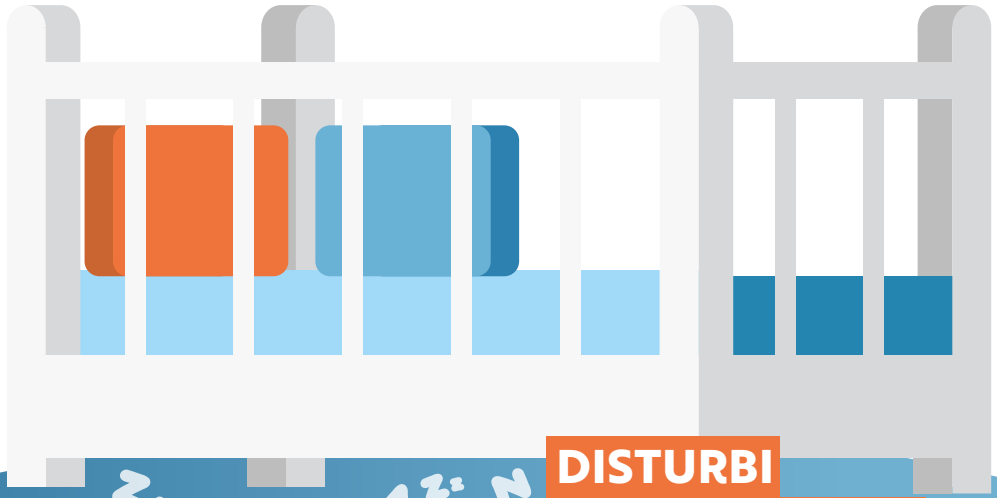
Gli errori da evitare

È importante conoscere i possibili errori che possono compromettere il normale sviluppo del sonno. Il più comune è **mettere il bambino a letto già addormentato**. È importante invece far addormentare il bambino nella sua stanza evitando di farlo in braccio o in altri luoghi per poi metterlo nel lettino.

L'ambiente dove dorme il bambino deve essere tranquillo, il più silenzioso possibile e poco illuminato. Prima del sonno, è bene evitare attività e giochi troppo stimolanti, ma preferire attività rilassanti come leggere una favola e creare un rituale per l'addormentamento, da riproporre tutte le sere.

La **temperatura** della stanza deve essere mantenuta a un livello confortevole (intorno a 20° C). **Temperature troppo elevate disturbano il sonno** e il bambino non deve essere mai troppo coperto. Se il bambino piange e se non è sufficiente rassicurarlo a distanza, con la voce, bisogna controllare ma senza riempirlo di attenzioni e interagire. Basta **rassicurarlo** con un piccolo massaggio, se possibile senza accendere le luci, e con il tono di voce basso.

Una notte agitata: *incubi e risvegli improvvisi*



DISTURBI PIÙ FREQUENTI

Prevalenza dell'insonnia in età pediatrica

10-30% *dei bambini*

Difficoltà di inizio e mantenimento del sonno

Risvegli multipli notturni

Questi disturbi devono essere affrontati e risolti. Le tecniche comportamentali consistono nel far apprendere al bambino il modo di addormentarsi autonomamente: sono le più efficaci ma possono essere molto frustranti per i genitori

È errato pensare che le tecniche basate sull'estinzione graduale (come ad esempio, lasciare piangere il bambino secondo uno schema di tempi di attesa pianificato) siano dannose perché vanno contro l'istinto genitoriale

ALTRI DISTURBI DIFFUSI

Terrori notturni nel bambino in età prescolare

Sonnambulismo in età scolare e dell'adolescenza

Gli incubi fanno parte del normale sviluppo cognitivo del bambino

Disturbi benigni: se avvengono più volte alla settimana possono disturbare il sonno notturno, oppure possono mettere a rischio di traumi e per tali motivi devono essere affrontati

Mio figlio ha iniziato a fumare le sigarette

Il fumo può essere attivo, quando è direttamente aspirato dal soggetto, oppure passivo, quando si respira il fumo aspirato da altri. Il meno conosciuto è il fumo di terza mano

DI *Maria Cristina Tata*

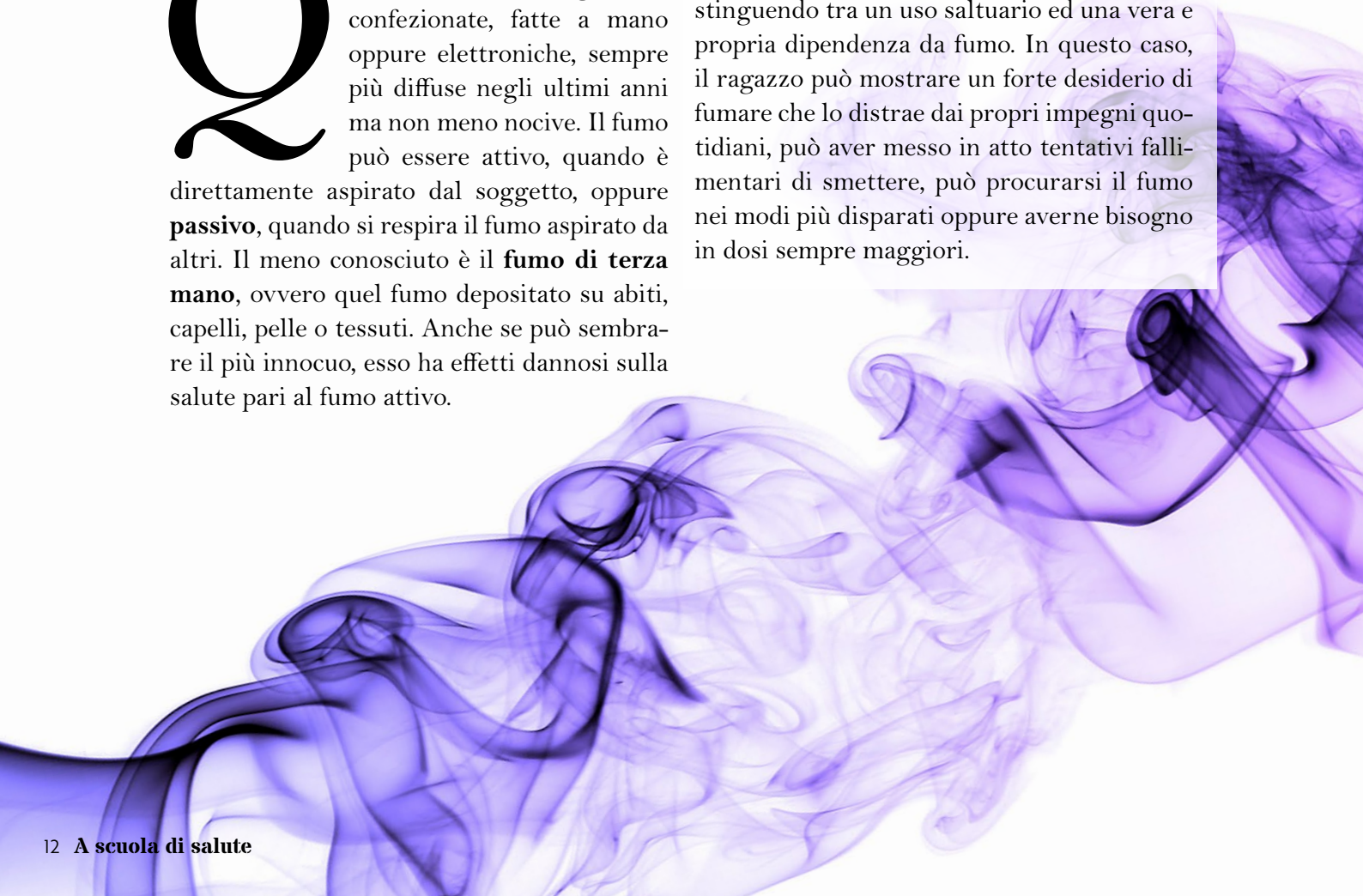
Quando parliamo di fumo, pensiamo subito alle **sigarette**: confezionate, fatte a mano oppure elettroniche, sempre più diffuse negli ultimi anni ma non meno nocive. Il fumo può essere attivo, quando è direttamente aspirato dal soggetto, oppure **passivo**, quando si respira il fumo aspirato da altri. Il meno conosciuto è il **fumo di terza mano**, ovvero quel fumo depositato su abiti, capelli, pelle o tessuti. Anche se può sembrare il più innocuo, esso ha effetti dannosi sulla salute pari al fumo attivo.

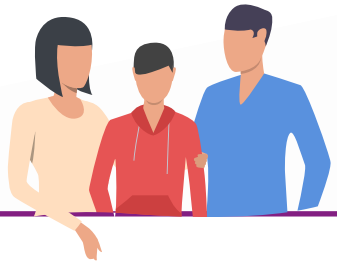
Perché si inizia a fumare in adolescenza?

L'adolescenza è un passaggio critico nella vita di una persona. Il ragazzo inizia a lasciare il suo ruolo di bambino in famiglia per **costruirsi una nuova identità come adulto nella società**. All'interno di questi cambiamenti, il fumo potrebbe assumere un ruolo di facilitatore nell'inserimento nel gruppo dei pari, una sorta di rito di iniziazione.

Uso e abuso: quali differenze?

Premesso che il fumo ha sempre effetti dannosi per la salute, è comunque necessario valutare **l'entità dell'uso di sigarette**, distinguendo tra un uso saltuario ed una vera e propria dipendenza da fumo. In questo caso, il ragazzo può mostrare un forte desiderio di fumare che lo distrae dai propri impegni quotidiani, può aver messo in atto tentativi fallimentari di smettere, può procurarsi il fumo nei modi più disparati oppure averne bisogno in dosi sempre maggiori.





Cosa possono fare gli adulti?

Innanzitutto **è importante non giudicare o rimproverare il ragazzo**. Una buona strategia potrebbe essere quella di mettersi in ascolto per capire se si tratta di un gesto di emulazione dei compagni oppure di una richiesta di aiuto o di automedicamento per alleviare un disagio. In seguito, **è opportuno cercare insieme delle strategie alternative che permettano di sperimentare una sensazione di benessere**. In questo gli specialisti possono darvi una grande mano. Infine, sembra scontato, ma per essere ascoltati è necessario dare il buon esempio.

A scuola senza l'automobile

Incremento del tono muscolare, positivo condizionamento cardiovascolare, consumo di calorie: ecco perché è un bene insegnare ai bambini la cultura del camminare

DI *Attilio Turchetta*

Camminare, camminare, camminare. Questo il consiglio che da più parti, in particolare dal mondo medico e sportivo, viene dato per cominciare a evitare i danni che derivano dall'accoppiata **sedentarietà-eccesso di peso**.
In modo più specifico si cerca di introdurre il camminare come abitudine da aggiungere alle normali attività di vita quotidiana.

Quali sono i benefici di una passeggiata

I benefici sono numerosi a cominciare dall'incremento del tono muscolare, dal positivo condizionamento cardiovascolare, dal consumo di calorie che aiuta a controllare il peso.
Camminare in piano a 4 Km/h, una passeggiata normale, determina un consumo di circa **200 calorie all'ora** che si incrementano se la velocità è maggiore, se c'è qualche salita, se la temperatura esterna è bassa. Introdurre il camminare nella vita di un ragazzo può però essere difficile: è complesso coordinare tutte le attività giornaliere. La soluzione più semplice sarebbe quella di **andare a scuola a piedi**.

Andare a scuola a piedi

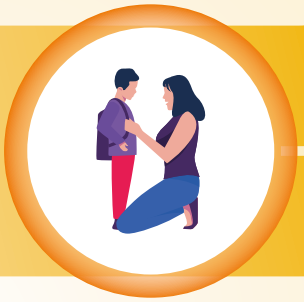
Una recente ricerca, **Okkio alla Salute**, evidenzia come solo il 28% dei ragazzi esaminati va a scuola in bicicletta o a piedi. Ovviamente le motivazioni dell'accompagnare a scuola i figli sono numerose e legittime: distanza da casa, necessità di accorciare i tempi, timore di lasciare i figli soli e non controllati (questo in particolare nei grandi centri urbani con traffico veicolare intenso).
Andare a scuola a piedi sarebbe però proprio il sistema corretto, e a basso costo, per introdurre nello stile di vita del ragazzo un'attività utile al suo organismo. **Basterebbero 30 minuti di cammino al giorno**. Nei bambini delle elementari poi la possibilità di fare esperienze autonome è un'esigenza fondamentale. Muoversi fuori da casa sviluppa l'autostima e contribuisce ad un sano equilibrio psicologico. Senza considerare poi che le scuole che vengono prese d'assalto, all'entrata o all'uscita, da flotte di automobili parcheggiate dove capita altro non fa che **peggiorare l'inquinamento ambientale** e rendere pessima la qualità dell'aria che i nostri figli respirano.

Non solo salute

Andare a scuola a piedi è poi un'occasione per socializzare, farsi nuovi amici, arrivare di buon umore all'inizio delle lezioni ed è un modo attivo per imparare l'educazione stradale. In alcuni comuni, ad esempio, negli orari clou dell'entrata-uscita da scuola sono state rese completamente off-limits le strade intorno agli edifici scolastici.
Per i più grandi, e già indipendenti, che vanno a scuola in autobus basterebbe un po' di buona volontà. **Scendere un paio di fermate prima** può essere un utilissimo complemento giornaliero che eviterebbe una condizione di sedentarietà, a volte, pericolosa.

A scuola... *a piedi!*

Il progetto **PEDIBUS** è uno scuolabus a piedi diffuso in tutta Europa



I bambini iscritti, organizzati a piccoli gruppi, sono accompagnati da **genitori e/o nonni volontari** e si recano dal luogo di raccolta a scuola e viceversa su **tragitti certificati dai vigili**

Il progetto **Stars** è rivolto ai più grandi e punta sul tragitto casa-scuola sulle due ruote con l'obiettivo di sostituire il 5% delle auto con altre forme di mobilità sostenibile

LA LETTURA PRECOCE

Il neonato è attratto dal ritmo e dalla musicalità della voce del genitore: **il ritmo dei battiti del cuore della madre e la melodia della voce dei genitori gli hanno tenuto compagnia per tutta la gravidanza**

Dedicare un po' di tempo ogni giorno al proprio bambino per fermarsi, accoccolarsi insieme e leggere **rafforza molto il legame tra genitori e figli**. La musicalità di una storia letta ad alta voce incanta anche i bambini più piccoli, fin dalla nascita

Un bambino abituato quotidianamente all'ascolto di letture, **svilupperà più facilmente il linguaggio**. E ancora, sarà un bambino **più curioso**, avrà voglia di imparare a leggere e avrà **migliori tempi di attenzione** perchè abituato ad ascoltare

Per ulteriori informazioni sulla lettura in età infantile, vi consigliamo di visitare il sito di Nati per Leggere *(www.natiperleggere.it)*. **Nati per Leggere** è un programma nazionale di promozione della lettura rivolto alle famiglie con bambini in età prescolare, promosso dall'Associazione Culturale Pediatri, dall'Associazione Italiana Biblioteche e dal CSB Centro per la Salute del Bambino Onlus

Luci e ombre dei *videogiochi*

Se ne parla tanto, ma quali sono i pregi e i difetti dei videogame? Proviamo a fare chiarezza

Di *Stefano Vicari*

I videogiochi sono buoni o cattivi per i bambini? Il loro utilizzo e le possibili ricadute negative sul comportamento e sullo sviluppo cognitivo di bambini e adolescenti rappresentano un tema oggetto di un vivace dibattito che coinvolge diverse figure professionali, come pediatri e psicologi. Le neuroscienze possono aiutarci a capire meglio tutto questo?

Ombre...

In realtà, la letteratura scientifica fornisce dati contrastanti. Da un lato, l'utilizzo dei videogame è stato posto in relazione alla comparsa di **comportamenti aggressivi nei bambini e negli adolescenti**. Dall'altro l'Associazione Americana degli Psicologi sottolinea come i **dati** attualmente disponibili siano, in realtà, ancora **insufficienti** nel dimostrare un chiaro collegamento tra videogioco e comportamenti violenti o addirittura criminali da parte dei ragazzi. Certo è, invece, che un uso eccessivo di videogiochi o strumenti elettronici può indurre forme vere e proprie di **dipendenza**, con possibili comportamenti da "astinenza" se il bambino viene privato del videogioco.

...e luci

Contemporaneamente, molte ricerche sottolineano come l'uso di videogame, e soprattutto di giochi di azione, può migliorare le capacità di **attenzione ed elaborazione visiva**, la memoria di lavoro spaziale e visiva, con possibili benefici su particolari condizioni come la dislessia.

Inoltre, i videogame in realtà possono anche favorire l'**attività sociale**, promuovendo lo sviluppo di contatti con i coetanei. In considerazione di questi possibili benefici, è importante che la ricerca scientifica in futuro ci permetta di capire meglio gli effetti dei videogame sullo sviluppo del bambino, soprattutto dal punto di vista cognitivo.

Le regole per i genitori

In linea generale, tutte le ricerche più recenti suggeriscono come l'impatto dell'uso di videogame sullo **sviluppo cognitivo** sia influenzato anche dall'età del bambino, alla quantità di tempo dedicato, al contenuto del gioco e al contesto sociale. Dunque, sebbene tali strumenti non debbano essere demonizzati, **è consigliabile proporli con prudenza**: non prima dei sei anni di età, per non più di 30-60 minuti al giorno, e sempre sotto il controllo diretto dei genitori.

270

A scuola di salute

Vivere... *in salute!*

Bambino Gesù FONDAZIONE

Bambino Gesù Istituto per la Salute

Ania FONDAZIONE