



Ambiente - Emergenza caldo e bambini, i pediatri: "Anche una breve esposizione al sole può essere pericolosa". Tutti i consigli per proteggerli

Roma - 29 giu 2026 (Prima Notizia 24) **Le alte temperature**

aumentano il rischio di disidratazione e colpi di calore nei più piccoli. Dall'idratazione alla protezione solare, fino alle regole da seguire al mare, in città e in montagna: le indicazioni della Società Italiana di Pediatria.

Le temperature elevate che stanno interessando l'Italia impongono particolare attenzione nei confronti dei bambini, soprattutto nei primi anni di vita. A richiamare l'attenzione è anche l'assessore al Welfare e Sanità della Regione Lombardia, Guido Bertolaso, che invita a limitare il più possibile l'esposizione al sole. "Vedo troppi bambini al sole. Con le alte temperature bisogna starci il meno possibile: fino a 11-12 anni, meno stanno al sole e meglio è." Anche la Società Italiana di Pediatria ricorda che il sole non rappresenta di per sé un nemico, ma le ondate di calore possono mettere seriamente a rischio la salute dei più piccoli. Perché i bambini soffrono di più il caldo I bambini sono più vulnerabili rispetto agli adulti perché il loro organismo ha una capacità di termoregolazione ancora immatura e tende a disidratarsi più facilmente. "In presenza di caldo intenso anche un'esposizione breve e non protetta può provocare disidratazione o un colpo di calore, specie nei primi anni di vita", spiega Rino Agostiniani, presidente della Società Italiana di Pediatria. Per questo motivo è fondamentale evitare le ore più calde della giornata e prestare attenzione ai primi segnali di affaticamento o surriscaldamento. L'idratazione è fondamentale Uno degli aspetti più importanti riguarda l'assunzione di liquidi. I bambini piccoli, infatti, spesso non percepiscono o non comunicano lo stimolo della sete. Per questo è necessario offrire acqua frequentemente, anche quando non la richiedono. È invece consigliabile evitare bibite zuccherate o gassate, che non favoriscono una corretta idratazione e possono addirittura aumentare la sensazione di sete. Per i lattanti alimentati al seno, nei giorni particolarmente caldi può essere utile aumentare il numero delle poppate. Il latte materno, composto per circa l'87% da acqua, è infatti sufficiente a garantire un'adeguata idratazione. Al mare solo negli orari più freschi L'esposizione al sole deve essere attentamente programmata. In condizioni climatiche normali, i pediatri consigliano di portare i bambini in spiaggia soltanto fino alle 9.30-10 del mattino e dopo le 16.30-17 nel pomeriggio. Per i neonati sotto i sei mesi valgono regole ancora più rigorose: non dovrebbero mai essere esposti direttamente ai raggi solari e nemmeno sostare troppo a lungo sotto l'ombrellone, che non blocca completamente i raggi ultravioletti. Inoltre, la sabbia riflette parte della radiazione solare, aumentando il rischio di scottature. Le ustioni riportate nei primi mesi di vita possono incrementare il rischio di sviluppare tumori della pelle in età adulta. Come vestirli durante le giornate più calde Anche l'abbigliamento gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione dei colpi di calore. I bambini dovrebbero

indossare sempre un cappellino leggero e ben aerato, preferibilmente in paglia o comunque realizzato con materiali che favoriscano la ventilazione. È consigliabile anche una maglietta in cotone chiaro, che offre una protezione aggiuntiva contro i raggi solari, pur non sostituendo l'uso della crema protettiva, salvo nel caso di indumenti realizzati con specifici tessuti anti-UV. Nelle giornate più afose è utile bagnare frequentemente testa e nuca con acqua fresca. In città è preferibile scegliere abiti chiari, leggeri e realizzati con fibre naturali come cotone o lino, evitando invece tessuti sintetici e indumenti troppo aderenti. La protezione solare cambia con l'età. Le creme solari non sono indicate nei neonati al di sotto dei sei mesi. In questa fascia di età la pelle è particolarmente sottile e permeabile e i prodotti potrebbero interferire con la naturale capacità del corpo di disperdere il calore. Dopo i sei mesi, invece, la protezione solare diventa indispensabile. Per i bambini fino ai tre anni è consigliato un fattore di protezione almeno pari a 50+, preferibilmente con filtri fisici che restano sulla superficie della pelle. Dopo i tre anni può essere sufficiente una protezione SPF 30, sempre valutando il fototipo del bambino: chi ha pelle molto chiara necessita comunque di una protezione elevata. La crema va applicata circa venti minuti prima dell'esposizione al sole e rinnovata ogni due ore, oltre che dopo ogni bagno, anche quando il prodotto è resistente all'acqua. Attenzione anche allo sport all'aperto. Durante le giornate più calde l'attività fisica all'aperto dovrebbe essere ridotta o sospesa nelle ore centrali della giornata. I bambini vanno abituati a riconoscere i segnali di surriscaldamento, fermandosi immediatamente, cercando un luogo ombreggiato e bevendo acqua non appena avvertono stanchezza o eccessivo calore. Le regole per la montagna. Anche in quota il sole richiede attenzione. È importante utilizzare creme protettive, cappello, occhiali da sole e indumenti adeguati. Per quanto riguarda l'altitudine, i pediatri consigliano di non superare i 1.500 metri con i lattanti e di restare entro i 2.000 metri durante il primo anno di vita. Con i ragazzi più grandi è invece possibile raggiungere quote fino a 3.000 metri. Seguire queste semplici precauzioni permette di vivere in sicurezza le vacanze estive e le attività all'aria aperta, riducendo il rischio di disidratazione, colpi di calore e scottature, che nei bambini possono avere conseguenze anche a lungo termine.

(Prima Notizia 24) Lunedì 29 Giugno 2026