Coronavirus Covid-19: i pediatri ai genitori, "a casa leggete, giocate, cucinate con i vostri bambini. Attenzione a igiene e alimentazione"

"Utilizzate questo tempo per riscoprire tutte quelle cose che negli ultimi anni non avete avuto modo di condividere con i vostri figli. Rendiamo la permanenza a casa una possibilità per rafforzare i valori alla base della nostra cultura e tradizione". È l'appello che Giuseppe Di Mauro, presidente della Sipps (Società italiana di pediatria preventiva e sociale) lancia alle famiglie per aiutarle ad affrontare meglio l'emergenza Coronavirus. "Se prima, a causa del lavoro, molti padri e madri non avevano mai abbastanza tempo per godere i loro figli - continua - adesso il tempo di stare in famiglia c'è e abbiamo il dovere di non sprecarlo. La casa può diventare uno spazio di opportunità". Di qui alcuni consigli pratici: "Leggete con i vostri figli, così da accrescere la loro immaginazione e fantasia. Sfogliate insieme i tanti libri di favole, ma anche tutte le storie di avventura e quelle più indicate a seconda delle età. Non dimenticate poi di far fare i compiti - ricorda il presidente della Sipps -: la scuola prosegue, anche se a distanza". E poi giochi di società e rigorose misure per prevenire l'infezione: frequente pulizia delle mani con acqua e sapone, o disinfettante a base di alcool, ed evitamento del contatto con le persone malate. Possibili brevi passeggiate all'aria aperta e in sicurezza, lontani dai luoghi affollati ma privilegiando parchi e spazi verdi. Quanto all'alimentazione, sottolinea Di Mauro, è importante mangiare 4/5 volte al giorno. I pediatri hanno proposto il progetto Nutripiatto per educare ad un'alimentazione corretta e un buon sonno. Ecco i consigli: evitare sale nelle minestrine, somministrare il formaggio in quantità ridotte (5-10 gr), dare carne rossa non più di 1-2 volte a settimana. Non esagerare con le verdure passate nella pappa a cena che, conclude, "in alcuni bambini possono provocare meteorismo e coliche addominali e quindi ostacolare il sonno normale".

Giovanna Pasqualin Traversa