

Tosse, febbre alta,
mal di pancia...
Come comportarsi
quando il bambino
sta male? Una piccola
guida per rispondere
ai dubbi più comuni

di Angela Bisceglia



COME?
lo cuoro?



ANTIBIOTICI SOLO SE SERVONO

Il picco dell'influenza è ormai alle spalle, ma continuano a circolare diversi tipi di infezioni parainfluenzali.

Si tratta in genere di virus passeggeri, che vanno via da soli con un po' di riposo e qualche coccola in più. Eppure troppo spesso si fa ricorso a medicine non necessarie, soprattutto gli antibiotici. Non a caso sul loro abuso si è allertata anche l'OMS, che ha posto il problema dell'antibiotico-resistenza tra le 10 priorità sanitarie del 2019.

È un dato di fatto: più i bambini sono piccoli, più facilmente si ammalano. Ma non c'è niente di strano, è un fenomeno naturale. «Alla nascita il sistema immunitario non ha ancora maturato le difese contro le diverse malattie», spiega **Leo Venturelli, pediatra di famiglia a Bergamo e responsabile di Educazione alla salute della SIPPS (Società di Pediatria Preventiva e Sociale)**. «Se nei primi 6-8 mesi di vita il bebè beneficia degli anticorpi che la mamma gli ha trasmesso durante la gravidanza, successivamente dovrà costruirsi le sue difese proprio attraverso il contatto con i germi

presenti nell'ambiente». A favorire questo processo, la frequentazione di asilo e scuola: soggiornare in ambienti chiusi facilita il contagio perché si sta tutti raggruppati in spazi ridotti e basta un contatto, neanche troppo ravvicinato, per trasmettersi virus e batteri. Come fare, però, per affrontare al meglio i diversi malanni?

I segnali ai quali prestare attenzione

C'è chi ritiene necessario ricorrere subito alle medicine, nella speranza di bloccare il disturbo sul nascere, chi preferisce ricorrere a qualche rimedio naturale e chi chiama subito il pediatra. Esiste un approccio 'giusto' che è meglio rispettare?

> «Il primo criterio da seguire è quello di osservare il proprio figlio e il suo umore generale», risponde **Gianfranco Trapani, pediatra, membro del board Scientifico per le Medicine Complementari della FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri)**. «Se, per esempio, ha la febbre, uno dei classici sintomi di esordio di una malattia, ma complessivamente appare sereno e continua più o meno a praticare le sue normali attività, si può avere un atteggiamento di vigile attesa, ovvero aspettare di vedere come evolve la situazione».

> «Se, invece, sono presenti anche altri sintomi, come un mal di pancia o un mal di testa particolarmente invalidanti, una tosse che provoca difficoltà respiratorie, vomito costante, un malessere persistente o un suo aggravamento, occorre interpellare il pediatra che, in base ai dati riferiti, consiglierà come comportarsi», aggiunge Venturelli. «In ogni caso, prima di ricorrere a un farmaco, è sempre utile e corretto chiedere al pediatra: il fai da te va evitato».

Primo passo: alleviare i fastidi

> Se la situazione non è preoccupante, come comportarsi per alleviare i fastidi che il bambino avverte? «Si possono adottare accorgimenti che non prevedano la somministrazione di medicine», sottolinea Leo Venturelli. Eccone alcuni.

> Tenerlo a casa.

«Se il bambino ha la febbre, anche non particolarmente elevata, oppure se ha tossito tutta la notte o ha avuto più scariche di diarrea, va tenuto a casa da scuola, sia per evitargli disagi, sia per non esporlo a contagio in un momento in cui il suo sistema di difesa non è al top», suggerisce il pediatra.

> **Non coprirlo troppo.** Non bisogna esporlo a sbalzi improvvisi di temperatura, ma non bisogna neanche vestirlo eccessivamente o surriscaldare gli ambienti (18-20°C

sono la temperatura ottimale), a meno che non sia lui stesso a dirci di avere freddo.

> **Dargli da bere più che da mangiare.** Non forzare l'alimentazione, ma offrirgli spesso da bere: quando l'organismo è in difficoltà, l'acqua semplice, tutt'al più appena zuccherata, aiuta a idratare

e a non appesantire la digestione.

In più, l'acqua è un mucolitico naturale: in caso di raffreddore e tosse fluidifica il catarro.

> **Abbassare la febbre solo se sta male.** La febbre non è una malattia, ma un segnale

di come l'organismo sta reagendo alla malattia stessa e, per questo, non va abbassata a tutti i costi. «Le oscillazioni della temperatura forniscono utili informazioni sull'andamento dell'infezione, mentre un antipiretico dà una minore visione di quello che sta succedendo»,

SCUOLA

Serve il certificato medico per rientrare a scuola? Non c'è una regola generale, dipende dalle singole Regioni. In alcune c'è l'obbligo di portarlo dopo 5 giorni di assenza per malattia, in altre ormai è sufficiente l'autocertificazione da parte dei genitori, che dichiarano di aver contattato il pediatra e che il bimbo viene considerato guarito.

Vip e genitori 'tradizionalisti' o 'alternativi', comunque molto attenti alla salute dei figli



Per curare **Apple, 14**, e **Moses, 12**, l'attrice **Gwyneth Paltrow, 46**, preferisce ricorrere ai rimedi naturali. Invece, l'ex presidente USA **Barak Obama, 57**, non perde occasione per ricordare l'importanza dei trattamenti medici ufficiali, tra cui i vaccini.

Dalla gravidanza alla maternità: l'omeopatia è una costante per **Nicoletta Romanoff, 39** anni, e per i suoi figli. **JLo, 49**, è salutista, ma se necessario cura **Maximilian ed Emme, oggi 10**, con farmaci tradizionali.

ISTOCK



CON QUESTI SERVE CAUTELA

⇒ **ANTIBIOTICI** Se ne danno troppi e più spesso di quanto necessario. «La maggior parte delle infezioni ha origine virale e questi farmaci servono solo per quelle batteriche», fa notare Leo Venturelli. «Purtroppo il loro abuso ha fatto sorgere il fenomeno dell'antibiotico-resistenza, nel senso che si sono sviluppati germi in grado di resistere ai preparati che attualmente abbiamo a disposizione. Anche perché spesso, una volta iniziata una cura, appena i sintomi migliorano questa viene sospesa di propria iniziativa, senza aver debellato completamente il batterio che, nel frattempo, impara a sopravvivere a quel medicinale», fa notare Venturelli. «Gli antibiotici sono farmaci preziosi, ma devono essere usati solo dietro prescrizione medica, mai di propria iniziativa solo perché una tosse non passa».

⇒ **CORTISONE** È uno strumento di difesa molto valido per alcune malattie, come asma o patologie di origine allergica e, quando il pediatra ne rileva la necessità, va assunto nelle dosi e per il periodo prescritti. «Ma non è un farmaco di autocura e non deve essere preso alla leggera, per calmare una febbre o un mal di gola, anche perché ha un'azione immunosoppressiva: potrebbe nascondere sintomi che, invece, sono in grado di fornire informazioni preziose al medico per capire la natura di una malattia», conclude Gianfranco Trapani.

————>
evidenza Leo Venturelli. «La febbre, inoltre, fa circolare più velocemente il sangue e con esso fa arrivare gli anticorpi in tutti i distretti del corpo, mettendo in moto le reazioni di difesa dell'organismo. Infine, occorre tener presente che i microbi stessi mal sopravvivono a temperature elevate, mentre si riproducono con facilità proprio a 38°C, che non a caso è la temperatura utilizzata per le colture in laboratorio. Per questo le ultime revisioni scientifiche suggeriscono di somministrare paracetamolo - il farmaco antipiretico e antidolorifico più sicuro in età pediatrica - solo quando il bambino appare sofferente e abbattuto».

ALTA

La febbre alta fa sempre paura perché si teme che possa segnalare una patologia importante. «In realtà, malattie gravi come la meningite, si manifestano anche con altri sintomi, come mal di testa e vomito di una certa entità, con confusione mentale e rigidità al collo», spiega il pediatra Leo Venturelli.

5 minuti, permetterà di sapere se l'infiammazione è provocata da un batterio, in genere lo streptococco, da curare con un antibiotico».

> **Se il bambino ha diarrea,** la cosa migliore non è somministrare un farmaco che la blocchi, ma reintegrare i liquidi persi con acqua o, se le scariche sono numerose, con soluzioni idrosaline, che contengono il giusto mix di sali e zuccheri. Ottime anche in caso di vomito, si possono offrire al bambino fresche o in ghiacciolini, così da fare avvertire meno il gusto salato e renderli più gradevoli. Poco utili i probiotici, che si sono mostrati in grado di accorciare la durata della diarrea di sole 12 ore, senza grosse differenze rispetto a chi non ne usa.

Semplici, ma utili interventi

> **«Per la tosse e il naso chiuso, i rimedi più efficaci e innocui** sono i vapori di acqua calda, nella quale potremo disciogliere una manciata di bicarbonato o di sale grosso, dalle proprietà decongestionanti. Se il bimbo è grandicello, si usano i suffumigi; se è piccolo, meglio far respirare i vapori di acqua calda in bagno», continua il pediatra. Ottimo, dopo l'anno di età, il miele: numerose ricerche hanno dimostrato essere non meno efficace di un sedativo della tosse, che in ogni caso non va dato sotto i 2 anni.

> **Per liberare il naso chiuso sono, inoltre, molto utili i lavaggi nasali** con soluzione salina, da spruzzare nelle narici con spray o sonde nasali. «Se, però, la tosse persiste per giorni, è bene portare il bimbo dal pediatra», indica Venturelli. «In caso di dubbio, verrà eseguito in ambulatorio un tampone faringeo che, dopo soli



ISTOCK

PARLIAMONE INSIEME DOSSIER



MEDICINE NON CONVENZIONALI: QUANDO E COME UTILIZZARLE?

Omeopatia e fitoterapia possono costituire un primo approccio per gestire patologie non particolarmente gravi, come infezioni virali delle alte vie respiratorie - faringite, tosse, raffreddore - problemi gastrointestinali quali diarrea, colite o disturbi digestivi. O ancora per calmare una febbre, se lo si ritiene opportuno e non si sospettano complicanze importanti.

> **«Hanno un meccanismo d'azione diverso** rispetto ai farmaci. Per questo sono diversi i risultati che ci si può aspettare», spiega Gianfranco Trapani. «Il medicinale è diretto contro un determinato sintomo o patologia e ha, in genere, un effetto rapido e costante.

> **Il preparato omeopatico,** invece, viene scelto non solo in base al sintomo, ma soprattutto in base a una storia: prima di individuare il rimedio, si cerca cioè di capire chi è il paziente, quale causa può aver originato il fastidio e qual è la modalità reattiva del bambino. Poi, con il prodotto si punta a stimolare la sua reazione verso la malattia, che è specifica per ogni individuo e richiede un certo tempo per attivarsi».

> **Più simile a un farmaco tradizionale è, invece, il rimedio fitoterapico** che, pur utilizzando un fitocomplesso, cioè l'insieme delle sostanze presenti in una determinata pianta, agisce sul sintomo.

Preparati scelti su misura

> **Trattandosi di rimedi naturali, si possono somministrare autonomamente** o è sempre necessario il consiglio di un esperto? «Soprattutto per quel che riguarda l'omeopatia, che richiede un approccio individualizzato, è necessario che almeno una volta il piccolo venga visitato da un medico

omeopata: fornirà ai genitori alcune indicazioni di base per gestire piccoli disturbi del bambino e, soprattutto, per capire se una certa terapia sta funzionando», risponde Gianfranco Trapani.

> **«L'efficacia dei rimedi naturali, infatti, è individuale:** c'è chi ne trae grande beneficio, chi meno. Quel che si riscontra nella pratica clinica è che i bambini che rispondono





IL BAMBINO NELLA SUA FAMIGLIA. Guida pratica per genitori a cura di SIPPS, FIMP, SIMP, Sintesi Infomedica ed. (2017). Dai problemi del neonato allo sviluppo fisico e psicomotorio, alle piccole patologie. Una guida utile in caso di dubbi e incertezze.

PER SAPERNE DI PIÙ LIBRI CHE AIUTANO

Capire come orientarsi tra
medicina tradizionale e naturale



IL PEDIATRA NEL CASSETTO Dalla nascita all'adolescenza: istruzioni per l'uso, di Gianfranco Trapani, Giunti Demetra ed. (2013). Un manuale suddiviso per fasce d'età e per malattie, che abbina farmaci classici a rimedi naturali.



COME CRESCERE MIO FIGLIO. I dubbi dei genitori, le risposte del pediatra, di Alberto Ferrando, ed. LWSR (2015). Un volume per rispondere ai quesiti legati alla crescita e aiutare a riconoscere, prevenire e curare le malattie più comuni dei bambini.



OMEOPATIA E PEDIATRIA. Esperienza clinica e schemi terapeutici, di Gaetano-Maria Micciché, Ed. Tecniche Nuove (2011). I rimedi per le principali affezioni dell'infanzia, in base alle conoscenze maturate dall'autore in 25 anni di pratica.

PARLIAMONE INSIEME DOSSIER

6/10 è il numero di episodi di raffreddore che in media colpiscono i bambini nell'arco di un anno

..... fonte: SIP DICEMBRE 2018

positivamente ai prodotti non convenzionali, tendono ad ammalarsi e a recidivare di meno rispetto a quelli che fanno un uso abituale di antinfiammatori e antibiotici. Probabilmente questo avviene perché certi preparati stimolano il sistema immunitario a reagire alla malattia, anziché uccidere i germi come fa, ad esempio lo stesso antibiotico.

> «In ogni caso l'effetto si vede dopo 3-5 giorni: se entro questo lasso di tempo le condizioni non migliorano, la situazione deve essere rivalutata e presa in considerazione la necessità di fare accertamenti o di passare a farmaci tradizionali. Così come è sbagliato ricorrere subito a medicinali non strettamente necessari, infatti, è sbagliato ostinarsi a proseguire nelle terapie non convenzionali se non si notano benefici. Perché le medicine, omeopatiche o allopatiche che siano, non si scelgono per partito preso, ma per far star bene il paziente».

> Può essere utile usare contemporaneamente farmaci allopatici e omeopatici per un'azione sinergica?

«Sì, ben sapendo quel che ci si può aspettare da ognuno» risponde Trapani. «Se, per esempio, il bambino ha male alle orecchie per un'otite non batterica, può prendere un antidolorifico classico, come paracetamolo

o ibuprofene, per calmare in tempi rapidi il dolore. E un rimedio omeopatico per attivare l'organismo a contrastare l'infezione. In caso di mal di gola, invece, si potrebbe usare uno spray alla propoli e fitoterapici che inibiscono la replicazione virale, come il Pelargonium Sidoides. Se, poi, i sintomi non migliorano, si valuta con il medico la necessità di ricorrere a un antibiotico».

Il bambino sta meglio: sospendere la cura?

> «Dipende dal tipo di cura», risponde Venturelli. «Se gli abbiamo dato un antipiretico, l'effetto si ha nel giro di mezz'ora e, se il bimbo non ha gli stessi fastidi di prima, nelle ore successive non c'è bisogno di somministrarlo ancora. Se, invece, il pediatra ha prescritto un antibiotico per debellare un batterio o un ciclo di aerosol con cortisonici per l'asma, la terapia dovrà essere continuata fino al termine, anche se i sintomi sembrano passati: sono farmaci che hanno bisogno di un certo periodo di contatto con l'organismo per fare effetto. In caso di dubbio, meglio un colpo di telefono al pediatra piuttosto che

OSPEDALE

Il ricorso al Pronto Soccorso dovrebbe essere riservato alle urgenze, cioè alle situazioni di sofferenza acuta come, per esempio, una convulsione che si manifesta per la prima volta, un mal di testa forte e improvviso o, comunque, un malessere che tende a peggiorare in fretta



ISTOCK

prendere iniziative che possono essere dannose».

> «Per quanto riguarda i rimedi omeopatici e fitoterapici», aggiunge Trapani, «si continua la terapia fino a completa guarigione e anche per due-tre giorni dopo la scomparsa dei sintomi».

Quanto dura la convalescenza

> Dopo una malattia, l'ideale sarebbe tenere il bambino a casa ancora alcuni giorni, perché il sistema immunitario è appena uscito da un 'combattimento' e le sue performance non sono ancora al top, quindi è maggiore il rischio che possa contrarre nuove infezioni. «Dovendo bilanciare tra esigenze mediche e sociali, un buon compromesso è aspettare almeno due giorni prima di riportarlo all'asilo o a scuola. Ed evitare da subito una full immersion tra attività extrascolastiche e 'bagni di folla', consiglia Venturelli.

STRATEGIE DI BUON SENSO PER RINFORZARE LE SUE DIFESE

Per ragioni genetiche, il sistema immunitario di ciascuno di noi ha le sue peculiarità: c'è chi contrae infezioni con maggiore facilità e chi meno, chi reagisce in tempi rapidi e chi ci impiega di più. Ma, geni a parte, è possibile dare un 'aiuto' alle difese immunitarie del bimbo, per cercare di prevenire certe malattie o migliorare la reazione a determinate infezioni? La risposta è sì, agendo su più fattori.

> Trascorrere tempo all'aperto. A meno che sia ammalato, il bambino non va tenuto al chiuso tutto il giorno. Neanche in inverno. «I genitori hanno paura che, con il freddo, il piccolo si ammali facilmente. In realtà devono temere di più i luoghi superaffollati, dove i microbi si concentrano e si diffondono rapidamente», osserva Venturelli. «Se il bambino è vestito adeguatamente, il cambio

di temperatura o di condizione climatica costituisce uno stimolo positivo per il suo sistema immunitario. È per questo che, quando si può, si suggerisce sempre ai genitori di portare i piccoli anche solo per pochi giorni in una località di mare o di montagna, perché l'organismo viene sempre sferzato da situazioni nuove. Per creare problemi di salute, le temperature devono essere davvero molto basse. Solo il freddo intenso, infatti, rallenta l'attività circolatoria, provocando sintomi da ipotermia».

> Seguire un'alimentazione sana. La nostra dieta mediterranea è sempre la migliore. Non per niente è stata riconosciuta dall'Unesco come patrimonio dell'umanità, perché garantisce un bilanciato apporto di elementi nutritivi e soprattutto di antiossidanti, come vitamine, sali minerali e altri



oligoelementi, che migliorano la risposta immunitaria. «Niente cibi spazzatura che, alla lunga, sono tossici e indeboliscono l'organismo. E largo all'olio extravergine di oliva, ricco di polifenoli, a frutta e verdura di tutti i colori, meglio se ricavati da agricoltura biologica e a km zero», afferma Trapani. Per invogliare i bambini ad assaggiarle basta poco: mettere in tavola all'inizio del pasto verdure crude o appena scottate e, durante il giorno, lasciare in bella vista un vassoio con verdura o frutta, al quale il bambino possa attingere quando ha voglia.

> Praticare attività fisica senza ansia da prestazione. «Muoversi fa bene anche al sistema immunitario. Un organismo più efficiente è un organismo in cui c'è meno massa grassa e più massa muscolare, il peso è ottimale, il sangue irrorà al meglio tutti i distretti corporei», puntualizza Leo Venturelli. «In più, a

livello psicologico, si beneficia della possibilità di divertirsi, elemento che sicuramente invia uno stimolo positivo anche al nostro sistema di difesa. L'importante è che l'attività sia condotta senza pressioni».

> Omeopatici e fitoterapici.

«Ci sono rimedi omeopatici che possono aiutare a stimolare le difese ma, come accade per le terapie, anche nel caso della prevenzione occorre individuare il preparato che va bene per quella persona e per il suo sistema immunitario». Tra i fitoterapici, invece, il Pelargonium Sinoïdes o l'Echinacea hanno azione sia preventiva che curativa per le infezioni delle alte vie respiratorie, mentre Uncaria Tomentosa, Astragalo, Ribes Nigrum o Vitis Vinifera hanno una generale azione stimolante del sistema immunitario. Entrambi i tipi di rimedi vanno, in genere, assunti per l'intera stagione invernale».

font: SIP OTTOBRE 2017

80% delle infezioni che colpiscono i bambini ha *origine virale* e nella gran parte dei casi *guariscono da sé* senza ricorso a medicinali

UN AIUTO IN PIÙ?

INTEGRATORI «Se il bambino si alimenta in modo sano, non ha bisogno di integratori. In età pediatrica può capitare di avere un maggior fabbisogno di certe sostanze, come ferro, zinco o vitamina D, ma un'integrazione è necessaria solo se si accertano carenze. Altrimenti, anziché un multivitaminico una bella spremuta d'arancia e lir suggerisce Tr.



PROBIOTICI E PREBIOTICI

In commercio sono sempre più diffusi integratori a base di probiotici, 'batteri buoni' che apportano benefici alla microflora intestinale. Sono, spesso, associati ai prebiotici, sostanze di origine alimentare di cui si nutre la microflora intestinale buona. «Che il microbioma, ossia l'insieme di microrganismi presenti nell'intestino, abbia a che fare con lo stato di salute e che la sfida futura della medicina sarà quella di ricorrere a più probiotici e a minori quantità di antibiotici sta emergendo da numerosi studi, ma è presto per dire se e quali ceppi batterici possono giocare un ruolo nella stimolazione del sistema immunitario», spiega Venturelli. «Per ora i ceppi considerati efficaci nelle forme di enterite sono il Lactobacillus Rhamnosus GG, il Lactobacillus Reuteri, i bifidobatteri e il Saccharomyces Boulardii.