

LAZIO. CALDO E BAMBINI, COME PROTEGGERLI DURANTE LE ONDATE DI CALORE: I CONSIGLI DELLA PEDIATRA IMMACOLATA SAVARESE

Pubblicato il 6 Luglio 2026 di Dino Tropea



Categorie: [CRONACA E ATTUALITA'](#), [LA VOCE DEL LETTORE](#), [NOTIZIA DEL GIORNO](#), [NOTIZIE DI PRIMA MANO](#), [NOTIZIE DI PRIMA PAGINA](#), [NOTIZIE IN RISALTO](#), [SALUTE](#)

Etichette: [BAMBINI](#), [caldo](#), [colpo di calore](#), [Dino Tropea](#), [disidratazione](#), [Immacolata Savarese](#), [lazio](#), [neonatologa](#), [ondate di calore](#), [pediatra](#), [prevenzione](#), [roma](#), [salute bambini](#), [SIP](#), [Società Italiana di Pediatria](#)



Le temperature elevate mettono a rischio soprattutto neonati e bambini piccoli. La Società Italiana di Pediatria richiama l'attenzione delle famiglie sulla prevenzione. La pediatra e neonatologa Immacolata Savarese spiega come affrontare il caldo in sicurezza e quali segnali non devono essere sottovalutati.

Caldo e bambini, un binomio che ogni estate torna a preoccupare pediatri e famiglie. Con l'arrivo delle ondate di calore che stanno interessando gran parte dell'Italia, cresce anche il rischio di disidratazione, colpi di calore e altri disturbi che possono colpire soprattutto neonati e bambini nei primi anni di vita. Per questo la **Società Italiana di Pediatria (SIP)** ha diffuso un documento con una serie di raccomandazioni rivolte ai genitori, ricordando che la prevenzione rappresenta il primo e più efficace strumento di tutela.

Le temperature elevate non sono soltanto un disagio. Per i più piccoli possono trasformarsi rapidamente in un problema di salute perché il loro organismo non è ancora in grado di regolare la temperatura corporea con la stessa efficacia di un adulto. Inoltre perdono liquidi più facilmente e spesso non percepiscono la sete oppure non riescono a comunicarla, rendendo ancora più importante il ruolo dei genitori nell'osservare eventuali cambiamenti del loro comportamento.

Anche nel Lazio, dove le giornate torride si stanno facendo sempre più frequenti, il tema riguarda migliaia di famiglie. Le alte temperature accompagnano ormai buona parte dell'estate e gli esperti invitano a modificare alcune semplici abitudini quotidiane per ridurre i rischi. Evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore centrali della giornata, offrire acqua con regolarità anche quando il bambino non la richiede, scegliere indumenti leggeri e mantenere gli ambienti domestici freschi sono accorgimenti che possono fare una grande differenza.

Con questo nuovo approfondimento prosegue **la rubrica del *Giornale del Lazio* dedicata alla salute dell'infanzia**, curata dalla **pediatra e neonatologa Immacolata Savarese**. **Nei mesi scorsi la specialista ha affrontato temi di grande interesse per le famiglie**, dall'uso corretto degli antibiotici alla prevenzione della pertosse, dall'obesità infantile alla sicurezza delle terapie neonatali, offrendo sempre informazioni basate sulle più recenti evidenze scientifiche e tradotte in consigli pratici per la vita quotidiana.

In occasione dell'allerta caldo e delle raccomandazioni diffuse dalla Società Italiana di Pediatria, abbiamo chiesto alla dottoressa Savarese di spiegare quali siano i rischi per neonati e bambini, quali comportamenti adottare durante le ondate di calore e quali segnali non devono essere sottovalutati dai genitori. **Il pediatra risponde**

Dottoressa Savarese, perché il caldo rappresenta un rischio maggiore per neonati e bambini rispetto agli adulti?

«Il bambino, soprattutto nei primi anni di vita, ha un sistema di termoregolazione ancora immaturo. Questo significa che il suo organismo fatica maggiormente a disperdere il calore e può andare incontro più rapidamente a disidratazione. Inoltre spesso non percepisce la sete oppure non riesce a comunicarla. È proprio per questo che gli adulti devono anticipare il bisogno di bere e non aspettare che sia il bambino a chiedere acqua.»

Quali sono gli errori che osserva più frequentemente durante le giornate molto calde?

«Il primo errore è sottovalutare il caldo perché il bambino sembra stare bene. L'idratazione deve essere costante durante tutta la giornata. Un altro comportamento da evitare è programmare passeggiate, giochi o attività sportive nelle ore in cui il sole è più intenso. Anche l'abbigliamento ha la sua importanza: tessuti sintetici o troppo pesanti rendono più difficile la dispersione del calore.»

Come può un genitore capire che il bambino sta iniziando a disidratarsi?

«Esistono alcuni segnali che meritano attenzione: bocca asciutta, riduzione delle urine, irritabilità, sonnolenza insolita, stanchezza eccessiva o mal di testa nei bambini più grandi. Se invece compaiono febbre elevata, stato confusionale, difficoltà respiratorie o perdita di coscienza bisogna rivolgersi immediatamente ai servizi di emergenza. Intervenire tempestivamente è fondamentale.»

Molti genitori si chiedono se aria condizionata e ventilatori possano essere utilizzati in casa. Qual è il suo consiglio?

«Possono essere utilizzati con buon senso. L'importante è evitare sbalzi termici eccessivi e non dirigere il getto d'aria direttamente sul bambino. Gli ambienti devono essere mantenuti freschi e ben ventilati, senza creare differenze troppo marcate tra interno ed esterno. Quando si esce è preferibile farlo gradualmente, soprattutto con i neonati.»

Qual è il messaggio più importante che desidera lasciare alle famiglie?

«L'estate deve essere vissuta con serenità. Non bisogna avere paura del caldo, ma imparare a rispettarlo. Bere spesso, scegliere gli orari più freschi della giornata, proteggere i bambini dal sole diretto e osservare eventuali cambiamenti del loro comportamento sono gesti semplici che consentono di prevenire la maggior parte dei problemi.»

Le indicazioni della Società Italiana di Pediatria insistono proprio sulla prevenzione. Durante le giornate più calde è consigliabile privilegiare pasti leggeri ricchi di frutta e verdura, alimenti che contribuiscono anche all'apporto di liquidi e sali minerali. I bambini devono indossare abiti chiari, leggeri e traspiranti, preferibilmente in fibre naturali, mentre l'attività fisica intensa andrebbe rimandata alle prime ore del mattino o alla sera, quando le temperature risultano più sopportabili.

Particolare attenzione meritano i lattanti. L'allattamento al seno, quando possibile, rappresenta la migliore risposta ai loro bisogni anche durante il periodo estivo e può richiedere poppate più frequenti. Nei bambini più grandi è importante proporre acqua regolarmente durante tutta la giornata, limitando invece bevande zuccherate o molto fredde che non rappresentano la soluzione migliore per contrastare il caldo.

Un richiamo che ogni estate viene ripetuto con forza riguarda l'automobile. Lasciare un bambino in un veicolo parcheggiato, anche solo per pochi minuti e perfino con i finestrini leggermente aperti, può determinare un rapido aumento della temperatura interna con conseguenze gravissime. È una delle situazioni più pericolose e completamente evitabili.

Le alte temperature possono inoltre peggiorare alcune condizioni già presenti, come malattie respiratorie, cardiache o neurologiche. In questi casi è ancora più importante seguire le indicazioni del pediatra curante e prestare particolare attenzione all'idratazione e all'ambiente in cui il bambino trascorre la giornata.

Il cambiamento climatico sta rendendo le ondate di calore sempre più frequenti e intense anche nel nostro Paese. Per questo le informazioni rivolte alle famiglie assumono un valore crescente e trasformano piccoli gesti quotidiani in strumenti concreti di prevenzione. La salute dei bambini passa anche dalla capacità di riconoscere situazioni che possono sembrare banali ma che, se trascurate, rischiano di evolvere rapidamente.

Il messaggio della Società Italiana di Pediatria e della dottoressa Immacolata Savarese converge su un principio chiaro: il caldo non deve essere affrontato con allarmismo, ma con consapevolezza.

Conoscere i segnali di una possibile disidratazione, scegliere comportamenti adeguati e chiedere assistenza medica quando necessario significa proteggere i più piccoli e permettere loro di vivere l'estate in sicurezza. È questo l'obiettivo della prevenzione: trasformare l'informazione in uno strumento concreto al servizio delle famiglie.

