

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica SIMPE				
9	Starbene.it	04/08/2014	<i>VINCI UNA VOLTA PER TUTTE LA PAURA DELL'ACQUA (B.g.)</i>	2
2	Il Giorno	02/08/2014	<i>IL SETTIMANALE - AL MARE E IN PISCINA ATTENZIONE AI BAMBINI</i>	3
2	Il Resto del Carlino	02/08/2014	<i>IL SETTIMANALE - AL MARE E IN PISCINA ATTENZIONE AI BAMBINI</i>	6
2	La Nazione	02/08/2014	<i>IL SETTIMANALE - AL MARE E IN PISCINA ATTENZIONE AI BAMBINI</i>	9
Rubrica PAIDOSS				
11	Il Sole 24 Ore Sanita'	15/09/2014	<i>"PRENDIAMOCI CURA DEI DENTI DA LATTE"</i>	12
88/89	Oggi	06/08/2014	<i>MISSIONE SALVA-RENI (E.Rosati)</i>	13
68	Vero Salute	01/08/2014	<i>PEDIATRIA</i>	15

attualità

LE NOTIZIE DELLA
SETTIMANA
SELEZIONATE PER VOI

**VINCI UNA VOLTA
PER TUTTE
LA PAURA DELL'**

acqua

Colpisce quasi la metà degli italiani. Ne soffri anche tu? Segui i suggerimenti degli esperti



Getty

Un bambino su due ha paura dell'acqua perché non sa nuotare bene, tanto che i pediatri della **Simpe (Società italiana medici pediatri)**, stanno promuovendo la "Settimana nazionale dell'acquaticità" sulle spiagge italiane. Anche tanti "grandi", però, sono restii a tuffarsi (il 40% non sa nuotare): se pure tu hai lo stesso problema, ecco i suggerimenti di Arrigo Broglio, autore con Monica Zanchi di *Acquaticità e benessere dell'adulto* (Franco Angeli, 15 €).

● *Ascolta le tue sensazioni*

Non partire dal presupposto che devi per forza nuotare o galleggiare. Puoi anche solo lasciarti accarezzare dalle onde e prestare attenzione alle sensazioni fisiche piacevoli che provi.

● *Prendi confidenza*

L'ambiente acquatico ha caratteristiche tutte sue alle quali devi adattarti poco a poco. Il primo passo è stare in piedi con l'acqua che ti arriva all'altezza del seno. Cammina avanti e indietro, fai piccoli

movimenti con le braccia e con le gambe. Così capirai che non hai nulla da temere.

● *Coltiva la fiducia*

In acqua la spinta del galleggiamento prevale sulla forza di gravità. Per verificarlo, prova a sederti su una sedia immaginaria; la testa è fuori dall'acqua, i piedi sono ben piantati sul fondo, le ginocchia piegate e le braccia distese in avanti e appoggiate alla superficie: è l'acqua che ti sostiene e ti impedisce di cadere in avanti. **B.G.**

Se vuoi saperne di più clicca su: www.simpe.it/acquaticita

STARBENE 9

Gli impianti sono un'alternativa alla spiaggia, la vasca è divertente ma a volte sovraffollata. Prevenire il rischio infezioni e i traumi infantili

Al mare. e in piscina Attenzione ai bambini

Chiara Bettelli

Spesso è un'alternativa piacevole alla spiaggia, o la sede dei corsi di nuoto, ma la piscina è anche un ambiente pieno di insidie.

Chiunque abbia con i bimbi di ogni età un incontro ravvicinato sa quanto amano il contatto con l'acqua, difficile fermarli. Dal terzo mese di vita in poi un bambino può cominciare i corsi di acquaticità: l'effetto placenta si fa ancora sentire e non alcun timore dell'elemento liquido. In più, manifesta propensione a stare sott'acqua perché ha istintivamente l'abitudine a chiudere l'epiglottide e quindi gli occhi, il naso e la bocca. Il nuoto ha poche controindicazioni e

tanti vantaggi. Tranquillizza i genitori perché non vi sono traumi da scontro fisico e poi il corpo cresce armonicamente e l'apparato cardiocircolatorio ne trae beneficio, si utilizzano tutti i distretti muscolari, anche quelli che abitualmente sono a riposo nelle attività della vita quotidiana. Ma attenzione alle insidie della piscina.

Precauzioni

Occorrono molti riguardi, necessari anche agli adulti, in modo particolare per i piccoli perché hanno la pelle indifesa e sensibile. «La cute infantile è delicata poiché lo strato corneo è meno sviluppato di quello degli adulti» spiega Umberto Borellini, cosmetologo. «Inoltre, sino

all'adolescenza, è meno protetta naturalmente perché possiede una ridotta attività sebacea e una scarsa produzione di melanina. Attenzione anche ai capelli: prima dei tre anni d'età i piccoli li hanno particolarmente sottili a causa di una struttura cheratinica ridotta». Intolleranze cutanee, dermatiti atopiche, allergie e sensibilizzazioni sono oggi in continua crescita e rappresentano le principali reazioni di difesa della pelle da varie aggressioni, compreso il cloro della piscina. Inoltre, quell'ambiente caldo-umido favorisce la proliferazione di microorganismi, parassiti e funghi. E il verificarsi di congiuntiviti e infezioni alle orecchie.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.





