



SALUTE Durante i mesi estivi i bambini hanno vissuto una parentesi di totale **RICOMINCIA LA SCUOLA: FATTI FURBA E SFRUTTA GLI ULTIMI**

Riprendi a mandarlo a letto presto e controlla che abbia finito i compiti, ma

Simona Lovati

Bergamo, agosto

L'estate è agli sgoccioli e il ritorno sui banchi di scuola si avvicina. «Qualche giorno prima della ripresa, aiuta i bimbi a riprogrammare la loro quotidianità a piccoli passi», suggerisce la dottoressa Manuela Seminara, pediatra dell'Unità operativa di Pediatria e Neonatologia al **Poli-clinico San Pietro**, vicino a Bergamo.

Il buon riposo è fondamentale

• GIORNATE FINALI

Approfitta di questi giorni per creare un "cuscinetto" tra le vacanze e la ripresa.

Ritrova la regolarità Il bambino deve riprendere l'abitudine di andare a letto e svegliarsi piuttosto presto per essere riposato e attento alle lezioni. Un piccolo della scuola primaria dovrebbe dormire 9/10 ore, mentre un ragazzino delle medie almeno 8.

Coinvolgilo Fai controllare a tuo figlio il materiale scolastico per responsabilizzarlo: se manca qualcosa sarà lui a segnalartelo. Rivedete insieme i compiti, ma senza troppa pressione.

Portalo al parco a giocare Stare all'aria aperta serve a tenere alto l'umore. E in questo modo farà scorta di vitamina D, utile per rafforzare le ossa e aumentare le difese.

Ha l'ansia? Ascoltalo Se tuo figlio è preoccupato all'idea di tornare in classe, parlane con lui per capire se è il dispiacere per la fine delle vacanze o se ha problemi con compagni o insegnanti.

• **LA SCELTA DELLO ZAINO** «Gli zaini oggi sono tutti performanti con schiena-



PREPARIAMOCI AL SUONO DELLA CAMPANELLA

Mamma e figlio si danno il cinque. Durante le vacanze i piccoli hanno cambiato le abitudini e per riprendere il giusto ritmo serve qualche giorno di adattamento, da dedicare sia al divertimento sia a ribadire le regole che valgono il resto dell'anno. Andate insieme a comprare il materiale che manca nell'astuccio: è la parte gioiosa del rientro a scuola. Poi mandalo a letto presto per riabituarlo all'orario della campanella.

le rigido e imbottito, bretelle e fibbie regolabili», dice la dottoressa Sabrina Donzelli, specialista in Medicina fisica e Riabilitazione a Torino e Milano. La regola d'oro è indossarlo e riempirlo correttamente. Le bretelle, poi, non devono essere lunghe: lo zaino non deve scendere sotto al coccige (la parte finale dell'osso sacro) per non fare prendere alla schiena una curvatura a C ac-

centuata sotto il peso dei libri. L'interno deve essere ben organizzato e il peso bilanciato. Vietato portarlo su una spalla sola: il carico portato in questo modo, a lungo andare, potrebbe favorire le scoliosi.

Se vede male, non apprende bene

• **IL CONTROLLO DELLA VISTA** Tuo figlio

guarda la Tv o legge un libro troppo da vicino? Strizza o sfrega gli occhi di frequente e dice di avere spesso mal di testa? «Questi possono essere campanelli d'allarme di difetti della vista o affaticamento», dice il dottor Gaspare Monaco, responsabile dell'Unità operativa di Oculistica al **Poli-clinico San Donato**, alle porte di Milano. Il consiglio è di fare un primo controllo della vi-

libertà e leggerezza. Fai in modo che la ripartenza di settembre non sia un problema

GIORNI DI FERIE PER PREPARARE TUO FIGLIO AI NUOVI RITMI

senza pressione. Se non ha mai fatto la visita oculistica, prenotala adesso

sta dall'oculista attorno ai tre anni, quando il piccolo riesce a interagire. Se tuo figlio è più grande e non l'ha mai fatta, contatta lo specialista prima dell'inizio della scuola. Una buona vista è essenziale per l'apprendimento e la socializzazione: bambini con problemi visivi non diagnosticati possono manifestare segni di frustrazione, difficoltà di concentrazione, disinteresse per le attività scolastiche e scarsa socializzazione.

Per non parlare della sicurezza: se il piccolo non vede bene, aumenta il rischio di incidenti sia a scuola sia durante il gioco. I controlli della vista dovrebbero essere fatti ogni anno più di frequente se vengono rilevati problemi visivi o se c'è una familiarità.

Asseconda le sue richieste estetiche

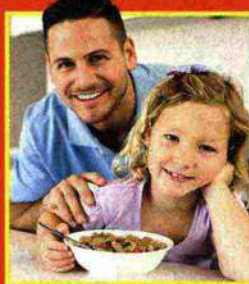
Gli occhiali giusti. Scegli con tuo figlio quelli che più lo fanno sentire a suo agio in modo che si senta invogliato a indossarli. La montatura è importante: per i bambini è in plastica colorata, resistente e flessibile, ideale in caso di urti e cadute, con ponti nasali regolabili e aste che si adattano alla forma dei loro visi. Gli occhiali devono essere comodi da indossare tutto il giorno senza fastidio. Meglio le lenti infrangibili, realizzate in polycarbonato o materiali simili, che sono resistenti agli urti e proteggono gli occhi del bambino. «Per i più piccoli o per bambini molto attivi, può essere utile fargli usare un cordino che aiuta gli occhiali a rimanere nella giusta posizione e riduce la possibilità di perderli», conclude il dottor Monaco.

© riproduzione riservata

Largo a pane integrale, miele, marmellate, bresaola e frutta

LA GIUSTA CARICA ARRIVA DALLA TAVOLA

Colazione e merenda danno energia per affrontare la scuola. E, se ben bilanciate, prevengono il sovrappeso. La letteratura scientifica è unanime: fare cinque pasti al giorno — colazione, pranzo, cena e spuntini di metà mattina e pomeriggio — fino ai 12 anni riduce il rischio di obesità. Il motivo? In questo modo è



possibile diminuire il senso di fame. La parola d'ordine è proporre al bambino una colazione ben equilibrata e una merenda salutare. Ecco che cosa puoi dare ai tuoi figli per affrontare al meglio le attività scolastiche, cambiando il più possibile la varietà e la combinazione dei cibi.

✓ **LA COLAZIONE.** «Si ai carboidrati complessi, come due fette di pane integrale con un cucchiaino di marmellata o di miele»,

spiega la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista a Milano. In alternativa, vanno bene anche 3/4 biscotti di riso e torte semplici preparate in casa. Un bicchiere di latte o uno yogurt (vegetali o senza lattosio se il piccolo è intollerante) danno le proteine necessarie, mentre un frutto o una spremuta fresca apportano

vitamine, sali minerali e fibre.

✓ **ALL'INTERVALLO.** Semaforo verde per un pezzetto di grana da 30 grammi, un frutto (una piccola banana, un mandarino già sbucciato, mirtilli), uno yogurt o un kefir da bere, e ogni tanto una piccola tartina integrale con prosciutto sgrassato o bresaola. Nella borraccia, solo acqua naturale (succhi di frutta e tè confezionati sono ricchi di zuccheri). © riproduzione riservata

IN PILLOLE

NUOVA TERAPIA PER INSUFFICIENZA RENALE

Uno studio internazionale guidato dall'Ospedale **San Raffaele** di Milano ha individuato un trattamento per prevenire la comparsa di insufficienza renale cronica, una patologia più frequente e mortale dell'infarto miocardico acuto, dopo un intervento con bypass cardiopolmonare. La terapia consiste nella somministrazione in vena di amminoacidi.



GLI ITALIANI SONO TROPPO SEDENTARI

Il 28 per cento dei connazionali è sedentario. I più pigri sono gli over 50, le donne, chi ha uno stato socioeconomico precario e chi vive nel Meridione (in Campania riguarda ben il 50 per cento degli abitanti). È quanto emerge dai dati raccolti dall'Istituto superiore di sanità. Le linee guida internazionali per un adulto in salute prevedono almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata o 75 di attività intensa.

SCOPERTO IL LEGAME TRA PARODONTITE E TUMORI

La parodontite, malattia infiammatoria della bocca, contribuisce allo sviluppo di tumori, in particolare quelli che interessano il tratto intermedio della faringe. Lo rivela uno studio condotto da una squadra di ricercatori dello Stomatological Hospital of Chongqing Medical University, Chongqing, in Cina. Una ragione in più per curare l'igiene del cavo orale.



NUOVO 81