

Colpo di calore nei bambini: bastano 20 minuti chiusi in macchina (non al sole) per morire di Chiara Bidoli

Se il corpo non riesce a regolare la temperatura e arriva a superare i 41,1°C possono esserci danni gravi al cervello o addirittura il decesso. La temperatura in un'auto chiusa può raggiungere 52°C in poco tempo. Quali sono i sintomi e come intervenire

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 25 giugno 2026)



L'ondata di calore che sta attraversando tutta Europa, compreso il nostro Paese, può rappresentare un forte rischio per la salute dei bambini, specialmente i più piccoli, che hanno una **ridotta capacità di termoregolazione** e un **maggiore rischio di disidratazione** rispetto agli adulti, a cui si aggiunge l'incapacità di cogliere e manifestare i segnali di pericolo. «In presenza di caldo intenso, anche un'esposizione breve e non protetta può provocare disidratazione o colpo di calore nei bambini, specie nei primi anni di vita. **Per mantenere costante la temperatura corporea tra i 35 e i 37 gradi e mezzo, l'organismo genera calore e lo disperde raffreddandosi grazie alla sudorazione.** Questo sistema di raffreddamento naturale, quando fa molto caldo, può progressivamente "andare in crisi": ciò fa sì che la temperatura corporea raggiunga livelli pericolosi. È quindi fondamentale prestare attenzione, adottando semplici misure di buon senso per vivere l'estate in serenità e sicurezza», dice **Rino Agostiniani, Presidente della Società Italiana di Pediatria (SIP).**

Il caldo intenso, associato ad altri fattori come umidità, luoghi chiusi, scarsa aerazione, vestiti

spessi, possono essere causa di patologie da calore, tra cui il colpo di calore che, soprattutto in bambini, anziani e persone fragili, può rappresentare un pericolo per la vita.

Colpo di calore nei bambini: come si manifesta e cosa fare

Il colpo di calore è un'emergenza medica che può rappresentare un pericolo per la vita.

Accade quando il corpo non riesce a regolare la temperatura, che può salire fino a superare i **41,1 °C**, causando danni al cervello o addirittura il decesso, se non viene rapidamente trattato. Il colpo di calore può anche verificarsi quando un bambino viene lasciato o rimane chiuso in un'auto in una giornata calda, non necessariamente sotto il sole. Quando la temperatura esterna è di **34 °C**, la temperatura all'interno di un'auto può raggiungere **52 °C** in soli **20 minuti**. Per evitare il rischio di colpo di calore occorre che i bambini non siano vestiti troppo, evitare che praticino **attività fisica intensa quando fa molto caldo** e assicurarsi che bevano abbastanza liquidi. **Se il bambino ha meno di 4 anni, per legge, è obbligatorio dotarsi di un dispositivo anti abbandono** che possa allertare il genitore quando si allontana dall'auto.

I sintomi del bambino che ha un colpo di calore sono:

- forte mal di testa
- debolezza, vertigini
- confusione
- nausea
- accelerazione del respiro e del battito cardiaco
- perdita di conoscenza
- convulsioni
- poca o assenza di sudorazione
- cute arrossata, calda e secca
- temperatura corporea > di 40 °C

Nel caso si sospetti un colpo di calore occorre chiamare subito il 118 e, nel frattempo:

- portare il bambino in un ambiente fresco o all'ombra, farlo sdraiare e sollevare gli arti inferiori.
- spogliarlo e bagnarlo con acqua tiepida
- se il bambino è vigile, immergerlo in un bagno tiepido
- se il bambino è vigile e cosciente, somministrare frequenti sorsi di bibite fresche e chiare.
- se il bambino vomita, girarlo su di un fianco per evitare il soffocamento
- non somministrare liquidi se il bambino non è vigile e cosciente.

Le regole SIP per proteggere i bambini dal grande caldo

Limitare le uscite

Anche se il caldo intenso dura tutto il giorno, anche di sera, evitare di uscire nelle ore comunque più calde della giornata, tra le 11 e le 17, soprattutto se i bambini sono molto piccoli. Scegliere strade all'ombra, o comunque riparate dal sole diretto e possibilmente luoghi ventilati. Se i bambini frequentano un centro estivo, abituarli a rinfrescarsi, a portare cappello e occhiali (oltre che crema solare) e a preferire attività all'ombra.

Acqua in abbondanza

I bambini, specie se piccoli, non sempre avvertono o comunicano lo stimolo della sete. È importante offrire loro acqua frequentemente, anche se non la chiedono, evitando bevande zuccherate o gassate. L'allattamento al seno, per i lattanti, può essere aumentato nei giorni più caldi: il latte materno fornisce loro l'idratazione necessaria.

Mangiare leggero e colorato

Sì a pasti leggeri, ricchi di frutta e verdura di stagione, che contengono acqua e sali minerali utili per reintegrare quanto perso con il sudore. Evitare piatti troppo elaborati o ricchi di grassi. Le verdure crude e la frutta fresca sono perfette per uno spuntino rinfrescante. A pranzo, soprattutto in spiaggia, preferire piatti unici e leggeri, che possano sostenere il bambino nelle attività quotidiane senza appesantirlo eccessivamente.

Aria condizionata? Sì, ma con attenzione

Il condizionatore si può usare, l'importante è tenere una temperatura costante sui 24-25 gradi e usare il deumidificatore. La temperatura va mantenuta costante in tutti gli ambienti perché il passaggio da una stanza all'altra potrebbe dar fastidio al bambino. Stessa cosa vale per la macchina: temperatura sui 24-25 gradi mantenendo il finestrino un po' aperto per evitare che l'abitacolo diventi troppo freddo.

Scegliere abiti leggeri e chiari

L'abbigliamento deve essere comodo, in fibre naturali come cotone o lino, di colore chiaro. Da evitare i tessuti sintetici o troppo aderenti. Quando il bambino gioca in spiaggia è buona regola fargli indossare un cappellino leggero, meglio se di paglia traforato. Diversamente può trattenere il calore con il rischio che si surriscaldi la testa.

Le malattie da calore

Il colpo di calore è la forma più grave di una mancanza di termoregolazione corporea, ma ci sono altre patologie che possono essere sintomi di un fallimento del sistema di raffreddamento naturale:

- **Crampi di calore**

Sono molto dolorosi, compaiono solitamente dopo un'intensa attività fisica in condizioni di caldo estremo, dovuti a una notevole perdita di liquidi e sali. Non sono di per sé gravi, ma possono essere il primo segno di malattie più gravi. Occorre interrompere subito l'esercizio fisico, condurre il bambino in un luogo fresco facendolo sedere o sdraiare e offrirgli bibite contenenti zuccheri e sali minerali. Anche lo stretching e il massaggio delicato dei muscoli coinvolti sono utili per alleviare la sintomatologia.

- **Esaurimento da calore**

Può accadere quando un bambino, in un clima torrido o in un ambiente molto caldo e chiuso, non ha bevuto abbastanza liquidi. I sintomi possono essere un aumento significativo della sete, debolezza, vertigini o svenimento, crampi muscolari, nausea e/o vomito, irritabilità, mal di testa, aumento della sudorazione e della temperatura corporea ($< 40^{\circ}\text{C}$). In caso di sospetto, occorre portare immediatamente il bambino in un luogo più fresco e riparato dal sole o in un'auto con aria condizionata accesa o in una zona ombreggiata; rimuovere i vestiti in eccesso; incoraggiare il bambino a bere acqua o liquidi freddi contenenti sali e zuccheri a sorsi frequenti; avvolgere con un asciugamano bagnato con acqua fredda o bagnare la pelle del bambino con acqua fresca; chiamare il 118.