

Vacanze sicure con i bambini: dal mal d'auto alle punture di insetto, i consigli per gestire gli inconvenienti di Francesca Morelli

Spuntini leggeri e bevande fresche a piccoli sorsi per prevenire nausea e vomito, crema solare da applicare ogni due ore, acqua calda in caso di puntura di tracina: i consigli degli esperti per affrontare i pericoli dell'estate (Fonte: <https://www.corriere.it/> 8 agosto 2026)



I **potenziali pericoli di una vacanza** possono annidarsi ovunque, anche nelle occupazioni più semplici, come prendere il sole, fare un bagno, una passeggiata, viaggiare. Ecco i comportamenti corretti da adottare.

Mal d'auto

La **cinetosi**, termine tecnico che definisce questa tipologia di disturbo, è molto frequente soprattutto tra i **3 e i 12 anni**. È dovuto a segnali contrastanti che arrivano al cervello dall'apparato vestibolare, che si trova all'interno dell'orecchio e che percepisce il movimento, e dalla vista che, invece percepisce immobilità, ad esempio leggendo. I segnali sono chiari: nausea e **vomito**. Fare prevenzione è possibile? Certamente sì: ad esempio se si viaggia in auto, gli esperti dell'**Ospedale Pediatrico Bambino Gesù**, consigliano di **partire molto presto**, quando il bambino è ancora insonnolito, di **mantenere una guida senza scossoni** (forti accelerazioni o decelerazioni specie in curva), di **arieggiare l'abitacolo** favorendo, oltre al fresco, anche l'eliminazione di eventuali odori forti come benzina, profumi, aria viziata, e di collocare i piccoli negli appositi seggiolini, che sono ormi di legge, che mantengono lo sguardo sempre avanti. Ulteriori raccomandazioni: **offrire ai piccoli viaggiatori spuntini leggeri** prima della partenza e se il viaggio

è lungo proporre crackers o grissini, e bevande fresche a piccoli sorsi, evitando quelle gassate. Soprattutto tenere impegnati i bimbi con canzone, musica, o guardare i colori delle auto. Fare **soste ogni 2-3 ore** e se prescritto dal pediatra, dare mezz'ora prima della partenza un farmaco (o una gomma da masticare specifica) per cinetosi.

Maschere da snorkeling full face

Le maschere integrali, che coprono l'intero viso e che non prevedono l'utilizzo del tradizionale boccaglio, cominciano ad andare di moda e spesso **vengono utilizzate in modo inappropriato**. Anche in piscina, per esempio, non per ispezionare i fondali come dovrebbe essere. Spesso però si è ignari dei pericoli, tanto che il ministero della Salute ne ha **vietato l'uso sotto i 6 anni** raccomandando comunque molta attenzione al loro impiego anche nei bambini più grandi, soprattutto in caso di problemi polmonari o respiratori. Le maschere da snorkeling full face possono, infatti, **esporre al rischio di ipossia**, cioè a una **riduzione dell'ossigeno disponibile per l'organismo**.

Esposizione solare senza rischi

«Il sole non è un nemico da evitare, ricordando ad esempio che è essenziale per irrobustire le ossa e fare scorte di [vitamina D](#) - spiega la dottoressa **May El Hachem**, responsabile di Dermatologia del Bambino Gesù - ma l'esposizione va gestita adeguatamente. La vera prevenzione si fa con comportamenti e informazioni affidabili, non con l'allarmismo». La pelle dei bambini, rispetto a quella dell'adulto è più delicata e sottile e con **poca melanina**, quindi più esposta a eritemi solari e scottature e a altri danni dovuti alle radiazioni ultraviolette. Tra i buoni consigli l'esperta ricorda che la **crema solare non serve solo al mare ma che è necessaria anche durante attività sportive all'aperto, passeggiate, piscina e centri estivi**, perché l'azione dei raggi UV è sempre attiva. Anche quando il cielo è coperto e all'ombra, quindi al crema solare è un "must" in ogni condizione meteo e di tempo libero. Non ultimo, anche con prodotti "schermo totale", con fattore di protezione 50+, la crema solare va applicata **almeno 20 minuti prima dell'esposizione e poi ogni 2 ore circa**, soprattutto dopo il bagno o sudorazione intensa. Sono d'obbligo per tutti, ed in particolare per bimbi molto piccoli, indumenti coprenti, meglio ancora se anti-UV, cioè realizzati con tessuti speciali progettati per bloccare i raggi ultravioletti (UVA e UVB), cappelli, bandane e occhiali da sole.

Attenzione a meduse e trachine

Spesso verso questi due abitanti del mare si adottano comportamenti non corretti. «In caso di sgradito incontro con le meduse - spiega **Paola Sgaramella**, pediatra gastroenterologa presso l'Unità di Pediatria dell'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano - per evitare che i tentacoli generino delle **ustioni** sulla pelle dei piccoli, occorre **lavare accuratamente l'area interessata con acqua di mare**, non dolce. Se si osservano sulla pelle alcuni filamenti, **vanno rimossi con l'aiuto di una**

tessera rigida, quelle che comunemente si hanno nel portafoglio, pulendo successivamente l'area con del gel al cloruro di alluminio. Il "rimedio della nonna" dell'ammoniaca che non è invece indicato e non produce alcun effetto benefico».

Altro nemico invisibile sono le tracine, piccoli pesci velenosi dotati di aculei sul dorso che si mimetizzano con i fondali sabbiosi e che vengono spesso calpestate. «Se ciò avviene e un aculeo si conficca nel piedino o nelle manine del bambino - prosegue la dottoressa - è necessario **immergere la parte punta in una bacinella di acqua il più possibile calda**, perché la tracina rilascia un veleno termolabile che si inattiva con le temperature calde. Se dopo alcuni giorni si notano rossore localizzato o una zona calda o irritata, **applicare un antibiotico locale**, dietro consiglio del pediatra o del farmacista. Infine, se fosse rimasta la spina nella cute va rimossa con una pinzetta».

Sicurezza in acqua

Per chi resta in città o usufruisce di piscine presenti in stabilimenti balneari, in centri sportivi o altro, alcune indicazioni di sicurezza sono indispensabili. «In piscine pubbliche - chiarisce **Carlo Signorelli**, professore Ordinario di igiene e sanità pubblica all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano - il genitore deve accertarsi che sia **presente il bagnino o un addetto sorvegliante** che possa intervenire in caso di malore o su altra necessità. Ruolo "sentinella" che invece spetta a mamma, papà o caregiver in una piscina privata in cui non c'è l'obbligo di una figura che monitora l'ambiente. In ogni situazione, indipendentemente dalla tipologia di piscina, **la vera prevenzione è la sorveglianza**: il bambino non va mai perso di vista quando è in acqua e va in immersione, specie se il **differenziale termico fra temperatura corporea e acqua è elevato** o se si è buttato subito dopo mangiato, senza attendere le ore canoniche dal pasto. Stare di vedetta consente di intervenire rapidamente, mettendo i piccoli in sicurezza in caso di incidente, ricordando che su circa 400 morti all'anno per annegamento, il 40% avviene in piscina». La sorveglianza attiva va mantenuta anche al mare o al lago. Una ulteriore raccomandazione è di scegliere impianti moderni, ben strutturati e efficienti, con presenza di personale e dove siano chiaramente visibili segnali di attenzione e cura dell'ambiente che abbassa il rischio di eventuali infezioni. «Questo fattore desta molta preoccupazione nel genitore - aggiunge il professor **Signorelli** - ma in realtà il maggior rischio non sono batteri, funghi o verruche, bensì **le cadute**. In piscina il terreno è scivoloso e non sono infrequenti le cadute in acqua che possono portare anche a battere la testa. Una probabilità più tangibile rispetto al contrarre un microrganismo infettivo di qualsiasi natura». È comunque buona norma in piscina indossare le ciabattine per evitare il contatto con agenti contaminanti e usare sempre asciugamani puliti, propri e personali».

Punture di insetti

Punture di api, vespe e calabroni sono, di norma, un rischio solo per bambini allergici. È bene, comunque, sempre **monitorare l'area intorno alla puntura applicando una crema antibiotica o cortisonica** alla comparsa di una reazione lieve locale. Va invece consultato il medico se

si **osservano gonfiore ai linfonodi** o altri fenomeni estesi anche al resto del corpo che potrà consigliare un cortisonico per bocca. «In caso di **allergia nota** alle punture di vespe e simili, la raccomandazione - fa sapere la dottoressa **Sgaramella** - è di portare sempre con sé la penna di adrenalina, che viene prescritta dall'allergologo a bimbi con precedenti reazioni avverse importanti». Le punture di zecca sono un fenomeno in crescita in aree montane o specifiche, come il Trentino-Alto Adige o il Friuli Venezia Giulia. È fondamentale sapere come trattarle: «Qualora la zecca resti nel corpo - conclude la dottoressa - è necessario **estrarre completamente il rostro**, cioè la testa da cui viene inoculato il veleno, disinfettando successivamente la parte con alcool. Queste due misure sono di norma sufficienti per evitare implicazioni successive, ma se dovesse comparire febbre, segnale di un'infezione in atto, o del rossore circoscritto va consultato il medico per una terapia mirata».