

## Cosa fare se il bambino si ammala in vacanza: calma e sangue freddo. Il vademecum completo

Quali sono i principali rischi dovuti al cambiamento delle abitudini o a particolarità ambientali, quali medicine mettere in valigia, a chi rivolgersi e in presenza di quali sintomi. Ecco cosa si può fare (Fonte: <https://www.corriere.it/> 5 agosto 2025)



Mantenere il sangue freddo, agire con calma e avviare le **prime azioni necessarie** a contenere le evoluzioni dei sintomi.

L'eventualità che durante le vacanze, lontani da casa e dalla presenza rassicurante del pediatra, il bambino possa essere colto da qualche malessere, è un evento che desta sempre preoccupazione nei genitori.

Partire con un kit di **buoni consigli**, conoscendo in anticipo quali possano essere i contesti, i principali fattori di rischio, così come le più frequenti cause di «contaminazione» del benessere e della salute dei piccoli è la prima forma di prevenzione; una sicurezza per grandi e piccini.

### Difese sotto attacco

L'estate e le vacanze non immunizzano i piccoli dal rischio di poter manifestare qualche sintomatologia, spesso legata alle **abitudini diverse**, rispetto alle abituali e quotidiane, o a **fattori ambientali**.

Paradossalmente, questo stato di cose potrebbe **indebolire** temporaneamente il sistema immunitario dei bimbi. «Il cambio di **clima e fuso orario** - spiega il Professor **Fabrizio Pregliasco**, virologo e docente di Igiene Generale e Applicata presso l'Università di Milano, Direttore scientifico

di Osservatorio Virusrespiratori.it - mettono sotto stress l'organismo che non ha tempo di adattarsi in modo attivo e adeguato a nuove condizioni, con un rischio maggiore soprattutto per i piccoli il cui sistema immunitario non è ancora maturo e allenato ad affrontare contesti anche molto differenti fra loro. Anche gli **stili di vita** giocano un ruolo importante: le variazioni dell'alimentazione, come pasti irregolari o poco equilibrati, orari di assunzione alterati rispetto all'abituale, l'avvicinamento a nuovi cibi e sapori, legati ad esempio alle **cucine etniche** possono alterare la flora intestinale, il cosiddetto microbiota, che contribuisce in maniera importante a potenziare salute e benessere quando si trova in uno stato di equilibrio. Cioè di eubiosi in cui la combinazione e la composizione della flora intestinale bilancia batteri buoni, a favore, rispetto a quelli cattivi, senza che i vari microrganismi entrino in competizione».

### **I rischi ambientali**

Non ultimo possono concorrere a stati di malessere anche fattori ambientali, ad esempio l'esposizione al **sole eccessiva**, in alcuni casi responsabile di insolazioni o colpi di calore che affaticano il corpo, l'aria condizionata e gli **sbalzi di temperatura** fra ambienti interni e l'esterno che possono favorire raffreddamenti e infezioni delle vie respiratorie in particolare. Infine, soprattutto se vi viaggia verso destinazioni nuove, ma anche luoghi sovraffollati come piscine pubbliche o la **vita di comunità** con giochi in spazi condivisi, accrescono le probabilità di contatto con microbi, virus e batteri non familiari, che acutizzano l'esposizione e il rischio di eventi avversi, ad esempio di natura gastroenterica o intestinale.

### **Cosa può succedere**

Le manifestazioni possono coinvolgere vari organi e apparati. «È possibile aspettarsi **infezioni gastrointestinali**, che possono esitare ad esempio nella [diarrea del viaggiatore](#) o in vomito, prevalentemente dovute a cibi e acque non sicuri e contaminati - prosegue il professor Pregliasco -. Quindi, come ottima regola di prevenzione, soprattutto in località e Paesi in cui le condizioni igieniche sono scarse o gli strumenti di decontaminazione inadeguati, **consumare solo cibi freschi, frutta e verdure ben lavate e ancora meglio se sbucciate, e bere acque in bottiglia**, preferibilmente in vetro. A queste manifestazioni si aggiungono possibili infezioni delle **vie respiratorie** caratterizzate tipicamente da tosse, raffreddore, laringiti, bronchiti; i già citati **colpi di calore o disidratazione**, possibili soprattutto in climi caldi e in bambini che non bevano abbastanza nell'arco della giornata, specie nelle ore più calde».

Legate all'ambiente esterno vanno poi considerate eventuali [punture di insetti e reazioni allergiche](#); **traumi e ferite** con un rischio aumentato per l'attività fisica, i giochi all'aperto o il tipo di escursioni condotte e, infine, le **scottature solari** cui sono esposte tutte le tipologie di pelle, in particolare quella dei bimbi, più sensibile all'azione dei raggi UV, ancora più se di fototipo chiaro.

## Cosa fare

Valutare i **sintomi** e avviare le prime azioni di tamponamento con farmaci di primo soccorso che è sempre bene portare in valigia. «Il **kit classico** deve includere **antipiretici** come paracetamolo o ibuprofene a seconda dell'età del bambino - precisa il virologo -, **fermenti lattici** per la protezione e il ripristino della flora intestinale; **soluzione reidratante** orale, utile soprattutto in caso di stati febbrili in cui vengono persi sali minerali; **disinfettanti e cerotti** per le prime medicazioni e **antistaminici** per far fronte a eventuali allergie note e/o non attese. È strettamente raccomandata la costante idratazione sia in condizioni di buona salute, ma soprattutto in caso di febbre, diarrea o vomito per riequilibrare i liquidi persi. Se queste soluzioni tampone non fossero sufficienti a far regredire i sintomi, con una **persistenza oltre le 48 ore** o se si dovessero aggravare, contattare un medico locale, **evitando il fai-da-te** soprattutto in presenza di febbre alta, segni di disidratazione, difficoltà respiratorie, eruzioni cutanee estese».

## La corretta prevenzione fa la differenza

Ci sono misure pratico-organizzative da non dimenticare per gestire al meglio le evenienze avverse: preparare un piccolo «kit medico» prima della partenza; munirsi di una **assicurazione sanitaria** di viaggio, fondamentale soprattutto all'estero e se il bambino già soffre di qualche patologia nota e cronica; schermare i piccoli dai rischi indotti dal **sole** con cappellino, creme solari ad alta protezione e la corretta idratazione.

Effettuare sempre una **igiene rigorosa delle mani**, con lavaggi frequenti e l'uso di gel disinfettante, ovunque si vada, anche in Italia; fare attenzione a mantenere una **alimentazione leggera e regolare**, ricca di cibi freschi, quali frutta, verdura e fibre come anticipato, prima misura per prevenire la contaminazione, quindi intossicazioni da acqua o cibo non sicuri.

«Infine - conclude il Professor Fabrizio Pregliasco - ci sono alcune misure cliniche da rispettare, come eseguire **vaccinazioni e profilassi** adeguate, inclusi eventuali vaccini raccomandati per la destinazione vacanziera, consigliare dal pediatra di famiglia o da centri di Igiene e di viaggi; rispettare le buone regole di **igiene del sonno**, oltre che gli stili alimentari. Anche in vacanza è necessario che i bambini dormano bene e a sufficienza: il riposo è la prima condizione per mantenere il sistema immunitario efficiente e allenato per affrontare anche nuove insidie».

## I consigli

[Creme solari, attenti agli spray \(e la «regola del cucchiaino» che nessuno segue mai\): come proteggere davvero la pelle sotto al sole](#)

[Diarrea del viaggiatore, cos'è la «vendetta di Montezuma» e come evitare che ci rovini le vacanze](#)

[Punture di api e vespe: rimedi per proteggere i bambini e come riconoscere una reazione allergica grave](#)