

Il freddo, un rischio per i bambini

Giorgio Bartolozzi, pediatra

Le condizioni di freddo intenso rappresentano un pericolo soprattutto per le fasce di età estreme: a soffrirne maggiormente sono infatti bambini e anziani.

Per quanto oggi in linea teorica le possibilità per i più piccoli di trovarsi in condizioni di freddo intenso sembrano notevolmente ridotte, nella pratica si verificano simili circostanze relativamente di frequente: escursioni invernali, sciare a quote elevate, trovarsi su una motoslitte, ma anche il semplice soggiornare con i genitori ad alta quota. È bene ricordare che la suscettibilità al freddo e alle lesioni che esso determina aumenta con la stanchezza, la fame, la disidratazione, l'ipossia, l'anemia, le malattie cardiovascolari, il contatto con superfici umide o metalliche e infine la perdita di conoscenza.

Il bambino sembra inoltre avvertire la sensazione di freddo in misura minore dell'adolescente e dell'adulto: i genitori debbono quindi fare attenzione a controllare le parti del corpo del bambino che si presentino fredde e intorpidite (mani, piedi e volto soprattutto), in modo da riscaldarle immediatamente per prevenire il danno che ne potrebbe conseguire. Quando a raffreddarsi è il corpo, il brivido stesso, come il movimento, i vestiti caldi e le bevande calde possono essere sufficienti per prevenire l'ipotermia.

Fra le più importanti misure preventive, spesso ovvie, ma anche altrettanto spesso ignorate, va ricordata la necessità di coprire il corpo con molti strati di tessuti caldi e asciutti, al riparo dall'umidità, anche in condizioni che apparentemente possono non sembrare rigide. Un cappello caldo deve coprire tutta la testa del bambino, perché il 30% della perdita di calore avviene attraverso il capo. Il consumo di adeguate quantità di liquidi e di cibi aiuta a soddisfare le aumentate richieste metaboliche, orientate alla produzione di calore.

Quali sono le cause delle lesioni da freddo intenso?

È stato dimostrato che piccoli cristalli di ghiaccio si possono formare all'interno e al di fuori delle cellule, interferendo con il funzionamento della pompa del sodio, fino addirittura alla rottura delle membrane cellulari. Ma anche i globuli rossi e le piastrine circolanti risentono fortemente del freddo, per cui si aggregano fra loro fino a provocare fenomeni di microembolismo e di trombosi. Il sangue, d'altra parte, viene dirottato dalle aree colpite verso gli organi interni, per migliorarne l'irrorazione.

Le conseguenze cliniche del raffreddamento intenso del bambino sono:

- i geloni
- il congelamento, più frequente dei piedi
- l'ipotermia

I geloni possono essere considerati come lesioni locali reversibili, dovute a condizioni di freddo umido. Oggi fortunatamente è un fenomeno piuttosto raro, ma non per questo va sottovalutato. I geloni colpiscono particolarmente le dita, hanno un'evoluzione favorevole e non determinano mai danni permanenti: si tratta infatti di lesioni intensamente eritematose, tumefatte, con prurito molto evidente, tendenti all'ulcerazione, che insorgono in seguito all'esposizione a freddo umido. Si pensa abbiano un'origine vascolare in senso vasocostrittivo. Le lesioni durano 1-2 settimane, ma talvolta possono persistere più a lungo.

Il **congelamento** è dovuto al raffreddamento intenso delle cellule dei tessuti. Purtroppo una delle conseguenze più frequenti del fenomeno è l'amputazione dei piedi, in particolare nei soggetti che trascorrono la notte all'aperto.

L'**ipotermia** è dovuta a un abbassamento della temperatura del corpo, talvolta inferiore a 30°C: anche di questa estrema conseguenza del freddo si verificano casi mortali quasi quotidianamente durante le ondate di gelo più intense.

Bisogna ricordare infine che la stagione più fredda si associa costantemente a una maggior circolazione virale (virus dell'influenza A e B, parainfluenzali, metapneumovirus, virus respiratorio sinciziale) e ad un aumento delle occasioni di venire in contatto con soggetti ammalati o comunque infettati da questi virus (asilo nido, scuola materna, scuole dell'obbligo di tutti gli ordini). Durante un'epidemia dell'influenza stagionale, i soggetti da 0 a 4 anni e quelli da 5 a 14 anni sono colpiti con una frequenza notevolmente superiore a quella dell'adolescente, dell'adulto e del vecchio. Come già detto, una situazione d'infezione o di malattia incide negativamente sulla sopportabilità al freddo intenso, per cui le precauzioni da prendere per difendere un bambino dal freddo non debbono essere considerate tanto come un consiglio, ma come una forte raccomandazione.