Perché i bambini che vanno all'asilo nido (o alla scuola dell’infanzia) si ammalano spesso?

*Di Simona Regina Valentina Murelli*

## Aggiornato il 26 Gennaio 2019

 “Da quando va all'asilo si ammala in continuazione”. Quanti genitori si riconoscono in questa affermazione? È abbastanza comune, infatti, che i bambini che frequentano il nido abbiano a che fare con numerosi raffreddori, che magari si alternano a otiti o gastroenteriti virali.

**Infezioni soprattutto virali**

“Nel primo anno di [nido](http://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-1-3-anni/asilo-nido/10-consigli-utili-sull-inserimento-all-asilo-nido)- o di scuola dell’infanzia, se non sono andati al nido - i bambini sono particolarmente soggetti alle**infezioni virali,** per lo più a carico dell’apparato respiratorio e dell’apparato gastrointestinale” sottoline**a** Giuseppe Di Mauro, presidente della Società italiana di pediatria preventiva e sociale. Quindi tosse, mal di gola, raffreddore, otiti, diarrea, [vomito](https://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-1-3-anni/salute/gastroenterite-nei-bambini-le-risposte-ai-dubbi-genitori), [febbre](https://www.nostrofiglio.it/neonato/cura-e-salute/la-febbre-nei-bambini).

Per fortuna, nella maggior parte dei casi non è nulla di serio. “È importante rassicurare i genitori” sottolinea la pediatra Antonella Brunelli, direttrice del Distretto sanitario Rubicone-Cesena e membro dell'Associazione Culturale Pediatri. “Parliamo infatti di infezioni di solito banali, che non compromettono fortemente le condizioni generali di salute, tanto che non è inusuale che il bimbo giochi e sgambetti tranquillamente anche se ha 39,5° di febbre” precisa.

**Bambino sempre malato, ecco le cause**

Al nido o alla materna, dunque, le infezioni sono la norma. Del resto,**locali chiusi,** a volte eccessivamente riscaldati e dove giocano tanti bambini, rappresentano l'ambiente ideale per la propagazione dei virus responsabili delle infezioni nei primi anni di vita. La loro trasmissione, poi, è ulteriormente facilitata dal fatto che i bimbi si scambiano continuamente giocattoli, e così i [germi](http://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-1-3-anni/asilo-nido)passano facilmente da un bambino all’altro.

D'altra parte, "va anche considerato - sottolinea Brunelli - che il sistema immunitario dei bambini, nei primissimi anni di vita, non è completamente maturo". Deve ancora**imparare bene a difendersi dalle infezioni** e il risultato è che i bambini si ammalano più spesso. **Con un risvolto positivo: "È proprio attraverso il contatto con virus e batteri, infatti, che si attivano i processi di apprendimento immunologico e si rafforzano le difese immunitarie, con il risultato che, con il passare del tempo, i bambini diventeranno sempre meno suscettibili alle infezioni”.**

 In altre parole, una volta avuto un contatto con un microrganismo, il sistema immunitario sviluppa una memoria immunitaria, che gli permette di attrezzarsi per reagire più prontamente, in futuro, in caso di nuovo contatto con l'agente patogeno.

**Che fare?**

“Proprio perché un bambino è un bambino e, fino a una certa età, le sue difese immunitarie non sono sviluppate al cento per cento, si ammala di più, ma non bisogna farne un dramma” commenta Di Mauro. Anche se effettivamente i genitori che lavorano si trovano a dover riorganizzare la routine familiare e lavorativa ogni volta che il piccolo si ammala.

“Anche se può essere complicato, è opportuno **tenerlo a casa qualche giorno,**fino a quando non si riprende del tutto: non solo per non contagiare altri bambini, ma anche per non esporlo, quando è ancora un po' debilitato e quindi più vulnerabile, a nuovi germi”. Meglio aspettare, allora, che il raffreddore o la febbre siano completamente passati. “C'è bisogno, in sostanza, di una vigile attesa. Senza abusare di farmaci”. [**Bambini con la febbre, lasciateli oziare,** a](https://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-6-14-anni/bambini-con-la-febbre-lasciateli-oziare)nche perché le malattie virali come raffreddore, [otiti](https://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-1-3-anni/salute/otite-bambino)  e gastroenteriti hanno generalmente un decorso piuttosto breve e non ci sono farmaci che ne riducono la durata. "Al massimo si può ricorrere a**antidolorifici o antipiretici** per far stare meglio i bambini in attesa che tutto passi” spiega Brunelli. O, in caso di tosse e raffreddore, a rimedi come i l**avaggi nasali**o la classica tazza di **latte caldo con il miele,** che certo non guariscono ma in alcuni casi possono dare un temporaneo sollievo.

Importantissimo, invece, evitare un uso non accurato degli **antibiotici**. "In caso di infezioni virali non servono a nulla, perché sono specifici contro i batteri - spiega Brunelli - e per di più un loro utilizzo improprio rischia di renderli inefficaci quando sarà necessario assumerli per combattere un'infezione batterica”.

**Come prevenire continui malanni?**

Alcune semplici strategie possono dare una mano:

1. Corretta igiene delle mani: lavaggi frequenti e accurati possono contrastare la circolazione dei virus. È importante farlo a casa e sarebbe importante farlo all'asilo dove, tra l'altro sarebbe opportuno anche effettuare quotidianamente la detersione e sanificazione di giochi che possono essere imbrattati di saliva, e far sì che non vengano condivisi asciugamani, salviette, tovaglioli, bavaglini, spazzolini da denti, pettini, biancheria ecc.
2. [Vita all'aria aperta: stare spesso all'aperto,](https://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-3-6-anni/inverno-e-bambini-perche-stare-all-apertp-anche-se-fa-freddo-e-tempo-brutto) anche d'inverno, è importante, come lo è e aerare bene gli ambienti.
3. Allattamento al seno: “Ricordiamo alle mamme quanto sia importante" precisa Brunelli. "Ormai sappiamo bene che [il latte materno](https://www.nostrofiglio.it/neonato/allattamento/10-regole-per-allattare-bene-e-a-lungo)  fortifica il sistema immunitario e riduce il rischio di infezioni".
4.  Lavaggi nasali: anche se non sono stati condotti molti studi scientifici solidi su questo argomento, molti pediatri ritengono che i lavaggi nasali con soluzione fisiologica o salina possono dare una mano nel prevenire le infezioni respiratorie, ostacolando la colonizzazione naso-faringea da parte di virus e batteri.
5. Immunostimolanti: sono sostanze che dovrebbero promuovere una più efficace difesa immunitaria. Secondo alcuni studi possono attenuare il problema, riducendo numero e intensità di infezioni ricorrenti. I dati a disposizione sono tuttavia ancora incerti (altri studi non confermano questi vantaggi), per cui non tutti i medici ne consigliano l'utilizzo.
6. Vaccinazioni: oltre a proteggere i bambini da varie malattie specifiche, alcune riducono il rischio che i piccoli si ammalino di altre malattie. I vaccini contro influenza e contro pneumococco eseguiti nel primo anno di vita, per esempio, riducono il rischio di otite.