# [Perché tenere i bimbi all’aria aperta anche quando fa freddo](https://www.greenme.it/vivere/speciale-bambini/18608-bambini-aria-aperta-freddo%22%20%5Co%20%22Perch%C3%A9%20tenere%20i%20bimbi%20all%E2%80%99aria%20aperta%20anche%20quando%20fa%20freddo)

Tratto da un articolo di Germana Carillo

**Inverno** tempo di raffreddori. Certo, ma non crediate che, chiudendo in casa i vostri **bambini**, loro ne siano immuni. Anzi! **Il segreto per non far ammalare i pupi è... farli uscire**, anche nelle giornate più fredde. E se poi nasi e nasini cominciano a gocciolare in maniera ininterrotta, pazienza, **ci stiamo facendo le ossa**. Insomma, anche d’inverno**concedete loro più giochi all'aria aperta**: ciò significa correre meno rischi di contagio di quando si trovano in locali chiusi: **rimanere a lungo in posti poco areati contribuisce a trasmettere le malattie infettive**. Ed è proprio il termine “**infettivo**” che fa la differenza, quando cioè un germe, un virus o un batterio entra nel nostro organismo, trasmesso com’è da una persona a un’altra attraverso goccioline di saliva. E questo è il modo più frequente con cui ci ammaliamo. Quindi, **se ben coperti e portati fuori nelle ore centrali della giornata**, i bambini hanno minori possibilità di essere esposti agli agenti infettivi di quante ne hanno se rimangono a lungo in luoghi poco areati. Infatti, i contatti ravvicinati con altri bambini o, più in generale, con i soggetti malati, sono una delle principali modalità di trasmissione delle malattie infettive. È per questo che, almeno per il primo anno, i bambini al nido si ammalano spesso. E il freddo non c’entra nulla! **All’aperto** non c’è contatto diretto con altre persone e in più **è il posto ideale soprattutto perché c’è il**[sole](https://www.greenme.it/vivere/salute-e-benessere/11980-vitamina-d-cervello). **I suoi raggi mettono ko un’infinità di germi e virus e sono in grado di far produrre anche grandi quantità di vitamina D** al nostro organismo, utile per assorbire il calcio che assumiamo con la dieta e far crescere forti e sani i nostri bambini. **Come coprire i bambini per uscire?** Un po' più di una persona adulta: **non dimenticate mai sciarpa, cappello e guanti per evitare otiti e bronchioliti**. Insomma, ci si ammala più in inverno che in estate, non perché fa freddo, ma perché a causa del freddo ci chiudiamo in casa, accendiamo i riscaldamenti a più non posso e diamo adito a virus e batteri di prendere il sopravvento. Portiamoli tutti al parco, allora, anche ora che le temperature sono decisamente più rigide, e **il loro sistema immunitario ringrazierà!**