

DOMANDE AL PEDIATRA

Il magico confetto

di Raffaele Arigliani

Un problema da non sottovalutare se si vogliono evitare conseguenze nell'età adulta.

«Mio figlio di quasi tre anni soffre di stitichezza da quando gli ho tolto il pannolino. Precedentemente era molto regolare, mentre adesso si libera ogni 2-3 giorni con dolore e difficoltà, a cause delle feci dure».

Mamma di Pierluigi

Molti anni fa proponeva una soluzione all'intestino pigro del bambino una simpatica pubblicità che iniziava: «Il magico confetto». La realtà delle cose è ben più articolata. Il problema di Pierluigi è appropriatamente definibile come stitichezza o stipsi. Egli ha iniziato a trattenere le feci nel delicato momento in cui ha tolto il pannolino: meno si libera, più il farlo diven-

ta difficile e doloroso. È proprio per evitare il dolore che cerca di rimandare quel momento il più possibile, inibendo lo stimolo e trattenendosi.

Cosa fare? Intanto sarà utile comprendere che il momento in cui si toglie il pannolino è un periodo molto delicato della vita di un bambino. Mediamente si può considerare l'età giusta intorno ai 2 anni, ma ogni bimbo ha i suoi tempi, spesso ritardando anche di un anno. Non bisogna imporre o forzare, mentre è utile aiutarlo ad assumere consapevolezza che "così si fa".

Con il controllo degli sfinteri il bambino realizz-

za, in qualche modo per la prima volta, un atto "sociale", per il quale il suo mondo gli riconosce o meno se si è comportato secondo le aspettative, con conseguenze sul proprio senso di autostima e sulla fiducia nelle proprie capacità. Un invito all'uso regolare e giocoso del vaso, casomai dopo i pasti

insuccesso ma gratificandolo quando si libera, può essere un buon inizio.

Per avere un intestino regolare occorrono però sane abitudini di vita (non ritmi stressanti) e l'assunzione di una adeguata quantità di fibre che, trattendendo acqua, rendono le feci più morbide e accelerano il transito intestinale, svolgendo una naturale azione lassativa. Verdura, frutta, pane integrale sono gli alimenti che più aiutano. Se la stitichezza è ostinata, potrà essere utile ricorrere all'aiuto di clisterini di glicerina; e se con la dieta non si riescono ad ottenere risultati soddisfacenti, per qualche periodo far assumere per bocca uno zucchero non riassorbibile (lattulosio) che va dosato seguendo le indicazioni del pediatra.

È importante ricordare che sempre più adulti oggi hanno problemi di stipsi per non avere affrontato adeguatamente il problema in età pediatrica, cronizzandolo e rendendolo poi di complessa soluzione. Quindi la stitichezza del bambino è solo apparentemente un problema banale, su cui avere riserbo o che si risolverà da solo con il tempo. Al contrario, è importante affrontare la stipsi del bimbo con decisione, coscienti dell'importanza di ciò anche per la sua vita futura; casomai iniziando con il guardare da una diversa e più igienica prospettiva le stesse abitudini di vita e alimentari dell'intera famiglia. —



Il momento in cui il bambino non usa più il pannolino è importante anche per avviare la regolarità dell'intestino.

(momento in cui aumentano i movimenti intestinali), senza comunque trattenerlo a lungo e senza rimproverarlo in caso di

ENERGIA SOLARE: L'ITALIA AL SECONDO POSTO

Cresce nel nostro paese la presenza degli impianti solari fotovoltaici che ci fanno piazzare al secondo posto nell'Unione europea dietro la Germania per potenza installata.

Il programma "Tetti fotovoltaici" lanciato dal ministero dell'Ambiente ha riscosso infatti una favorevole risposta presso le amministrazioni pubbliche. Si prevede che entro l'anno 2002 verranno impiantati 2100 megawatt di tetti solari grazie anche ai 120 miliardi di lire di ri-

sorse finanziarie messe in campo.

A beneficiare di tali tetti saranno edifici pubblici delle regioni, delle province, dei comuni e scuole dove verranno anche svolti dei percorsi didattici di informazione sulle fonti alternative di energia.

Un passo avanti dunque per l'Italia che dimostra così un'attenzione crescente alle nuove problematiche legate al reperimento ed utilizzo di fonti energetiche non inquinanti. A.N.

