

## L'ACQUA GIUSTA PER I BAMBINI

**L'ottanta per cento del corpo dei bambini è composto di acqua, per questo non deve mai mancare per assicurare una corretta idratazione. Ecco come scegliere il tipo giusto.**

### **Occhio al residuo fisso**

Prima di proporre a un bimbo un qualsiasi tipo di acqua minerale, sarebbe bene chiedere al pediatra. Le acque, infatti, non sono tutte uguali: alcune contengono una quantità maggiore di minerali, che gli adulti smaltiscono senza problemi (e che possono anche prevenire certe patologie, come nel caso delle acque ricche di calcio, indicate per l'osteoporosi) ma che affaticherebbero troppo i reni ancora immaturi di un bambino di pochi mesi. Procediamo all'acquisto quindi dopo aver sentito l'opinione dello specialista, ma impariamo a leggere l'etichetta e a valutare il residuo fisso, ossia la quantità di minerali che resta sul fondo del contenitore dopo che è stato fatto evaporare un litro d'acqua. **I tipi più adatti per un bambino sono le minimamente mineralizzate (con residuo fisso minore di 50 mg per litro). Le oligominerali (R.F. tra 50 e 500 mg per litro) contengono sali benefici come iodio, sodio, calcio, ferro, fluoro.** Le medio-minerali (con R.F. fino a 1.500 mg per litro) e quelle ricche di minerali (oltre 1.500 grammi di sali per litro) non sono invece indicate per i piccolissimi.

### **Mai troppo fredda. E senza zucchero**

L'acqua può essere proposta al bambino nel biberon oppure in piccoli cucchiaini, dopo la poppata di latte ricostituito oppure quando noi stesse avvertiamo caldo e sete. L'acqua, che a noi adulti piace fredda o addirittura con cubetti di ghiaccio in estate, ai bambini di pochi mesi va proposta appena fresca: una temperatura troppo bassa potrebbe infatti creare disturbi al pancino del bambino. L'acqua va inoltre proposta liscia, senza aggiunta di zucchero o limone. Nostro figlio non conosce questi sapori, non ne sente la mancanza e il proporre acqua semplice lo introduce a una corretta educazione al gusto. Senza contare che il succo di limone può causare reazioni allergiche, mentre lo zucchero predispone a dissenteria e, con il tempo, aumenta il rischio di carie dentaria. L'acqua per i bambini deve quindi essere: priva di gas, con residuo fisso tra 50 e 100 mg. ed a temperatura ambiente.

2 - 2

[<< Pagina precedente](#)

**Giorgia Andretti**