



Parliamo di...

Lettere aperte del pediatra Raffaele D'Errico



21 settembre 2008

Ammalarsi? Un'esperienza per crescere!

Ormai so che la riapertura delle scuole significa anche ritorno dei *malanni di stagione* e con essi anche il mio lavoro riprenderà... *alla grande!* Anche quest'anno tutti i vostri bambini si ammaleranno! E tutto questo accadrà alla ripresa delle scuole. Perché e cosa possiamo fare?

Cari Genitori,
Eccoci a settembre! Mese tanto bello quanto intriso di velata tristezza per le vacanze ormai trascorse e la ripresa delle varie attività, in particolar modo per i nostri figlioli perché... c'è da riprendere la scuola!

Ormai so, per esperienza ventennale, che **la riapertura delle scuole significa anche ritorno dei *malanni di stagione*** e con essi anche il mio lavoro riprenderà... *alla grande!*

Direbbe il ritornello di una vecchia canzone napoletana "nun c'è bisogn' a zingara...", ma neanche maestria nell'arte medica per annunciarvi che... **anche quest'anno tutti i vostri bambini si ammaleranno!**

Tutti? Sì, tutti!

Raffreddori, tosse, tracheiti, faringiti, tonsilliti accompagnati spesso dalla febbre inizieranno presto. Quando? Contate sette/dieci giorni dall'inizio della scuola e i virus torneranno alla ribalta causando le ormai classiche piccole epidemie di inizio stagione, in un crescendo che avrà i suoi picchi in inverno per scemare in primavera e poi lasciarci tutti un po' in pace alla chiusura delle scuole. Perché proprio con l'inizio della scuola e cosa possiamo o dobbiamo fare?

La scuola è un'esperienza di vita e d'apprendimento di grande valore che non sostituisce, ma integra e affianca la famiglia nel suo ruolo educativo e di crescita del bambino e che, per certi versi, ne completa anche aspetti importanti, primo fra tutti quello della socializzazione.

Un tempo la socializzazione avveniva in famiglia dove la presenza di tanti figli e di varie figure adulte conduceva il bambino alla condivisione di spazi, tempi, cose e giochi, ma soprattutto **gli permetteva di crescere imparando a spostare il baricentro della propria esistenza al di fuori del sé.** Perché - dobbiamo ammetterlo - l'uomo nasce per sua natura egocentrico ed egoista. Ma questo è connaturale all'essere umano e non deve turbarci!

Oggi, però che le nostre famiglie appaiono sempre più *ristrette* (pochi figli, pochi fratelli, poche persone che circolano per casa) e sempre più *costrette* in spazi piccoli - quelli che chiamiamo ancora *case*, ma che nella realtà sono solo piccoli *appartamenti*, luoghi dove appunto *ci appartiamo* e dove sempre meno entrano persone - questo tipo di apprendimento e di socializzazione naturale appare un po' difficile e non sempre scontato!

In questo contesto, la nostra tanto vituperata scuola, anch'essa in via di trasformazione e apparente evoluzione, continua però a svolgere un ruolo fondamentale nell'evoluzione sociale e psico-relazionale del bambino.

Spesso le mamme - quelle *povere* mamme di oggi sempre più imbrigliate tra il lavoro, la casa, i figli e quant'altro la cultura patriarcale continua a "pretendere" da loro - mi chiedono:

«Posso mandarlo a scuola ora che ha solo due anni?

Farò bene o è troppo piccolo per staccarsi dal contesto familiare?».

Ebbene, rispondo sempre incoraggiandole:

«Cosa fa un bambino di due anni in un appartamento, stretto tra quattro mura, da solo, accudito nella migliore delle ipotesi da una nonna o da una baby-sitter sempre meno adeguata e prodiga?».

Per cui la mia risposta è SEMPRE:

«Un bambino di due anni con due genitori che lavorano, va a scuola, dove troverà quasi sempre ottimi stimoli per crescere e maturare».

Andare a scuola, però, ha uno scotto da pagare. E' un po' – dico spesso ai genitori dei miei piccoli pazienti – il cartellino da marcare per diventare "adulti immunologicamente".

Cosa significa questo?

L'uomo nasce in un contesto ambientale invaso da minuscoli microrganismi che già dopo poche ore dalla nascita hanno colonizzato ogni distretto del neo-nato. Alcuni di questi germi sono saprofiti, cioè buoni colonizzatori di distretti vari, con funzioni addirittura benefiche. Basti pensare ai famosi *Coli* intestinali che contribuiscono enormemente alle funzioni digestive e assorbitive. Ma tra i tanti germi ce ne sono anche quelli *poco buoni*, cioè che vogliono solo approfittare di noi per potersi riprodurre e continuare a vivere.

Il *Padreterno* è stato grande e si è chiesto:

«Come posso proteggere questi piccoli esserini così indifesi, da tutti questi germi, alcuni così aggressivi?».

Ed ecco che pensa di fare loro un grande dono:

«Tutti gli anticorpi, i soldati di difesa, di tutte le infezioni che la madre ha contratto e superato nel corso della vita, glieli dono. Tutti!».

In questo modo il piccolo, almeno fino a un anno, sarà protetto verso tutte quelle malattie che la madre ha già contratto. In questo senso, quindi, i nostri piccoli bambini, almeno fino ad un anno saranno *la fotocopia immunologia della mamma*. Dopo di che, dovranno cominciare... *a camminare con le proprie gambe!*

Ed è così che a partire già dal sesto mese di vita, e in particolar modo dal dodicesimo, il piccolo, ormai sprovvisto di anticorpi specifici contro il *mare magnum* di virus che ci circondano, sarà loro facile preda e comincerà ad ammalarsi frequentemente. Si ammalerà perché contrarrà un germe, mentre l'organismo attiverà tutte le misure di attacco per fronteggiarlo e ucciderlo: febbre, muchi, tosse. Alla fine, tutto tornerà come prima e il piccolo avrà prodotto *anticorpi specifici* che gli rimarranno per tutta la vita; cosicché, semmai dovesse ritornare a contrarre quel germe, potrà subito fronteggiarlo e ucciderlo, senza sviluppare malattia. Tutto questo grazie ai suoi anticorpi!

Ora, considerando che siamo circondati da circa trecento virus diversi e che i virus a differenza dei batteri non si possono curare con nessuna medicina (gli antibiotici sono *acqua fresca* per loro!), un bambino per diventare adulto immunologicamente (cioè in grado di ammalarsi poco!), deve necessariamente passare per questa esperienza.

Perché la scuola è chiamata in causa in questo discorso sulle malattie di stagione e perché tutto questo accade soprattutto d'inverno?

Perché a scuola si vive in promiscuità e laddove due o tre bambini hanno *il raffreddore* (che è sempre una virosi!), messi assieme, in un luogo chiuso, favoriranno la sua circolazione e il passaggio a tutti gli altri componenti della classe. E poiché di virus ne circolano contemporaneamente sempre più *tipi* diversi, ecco che soprattutto ad un bambino molto piccolo alla sua prima esperienza di comunità, capiterà in un anno di ammalarsi veramente tante volte. Sempre gli stessi sintomi (tosse, raffreddore, febbre ¹), ma chi causa tutto questo sono virus e virus diversi.

¹ Consigli sulla febbre, <http://www.pediatric.it/febbre.htm>

E, allora, come dicevo prima “*nun c’è bisogn’ a zingara...*” per indovinare che anche quest’anno i vostri bambini più piccoli, soprattutto quelli sotto i sei anni, si ammaleranno spesso e tutto questo per... crescere! Dopo i 7 anni, infatti, è esperienza comune, che la frequenza con cui si ammalano decresce notevolmente.

Che cosa possiamo fare?

Niente da un punto di vista medico: tutto questo DEVE avvenire!

Cureremo poco! Più spesso staremo a guardare con piccole misure di terapia sintomatica.^{2 - 3}

A tal riguardo, devo dirvi che non raramente mi sento quasi incolpato da qualche genitore di non somministrare farmaci in queste situazioni. Ne approfitto, allora, per riportarvi una nota dell’*FDA* uscita lo scorso anno, sull’inutilità e la pericolosità della somministrazione di *farmaci da banco* nella “cura” dei sintomi influenzali.⁴

Ma qualcosa di semplice da un punto di vista preventivo, sì!, si potrà fare!

In primis accertarci di **aver vaccinato i nostri bambini per le infezioni più importanti** e gravate da alte possibilità di complicazioni, come il *morbillo*⁵, la *pertosse*, l’*haemophilus*⁶.

Quelli molto piccoli che vanno a scuola prima dei tre anni, così come consigliato attualmente dal nostro Ministero della Salute, vaccinarsi anche contro le infezioni da *pneumococco* e *meningococco*⁷.

Quelli che si ammalano frequentemente e appaiono un po’ debilitati o affetti da patologie croniche, vaccinarsi per l’*Influenza*.

Ma c’è una cosa molto semplice e apparentemente poco importante che può aiutarli ad ammalarsi di meno ed è **l’IGIENE DELLE MANI!**

Insomma, è forse a memoria di tutti noi il ricordo di quanto le nostre mamme e nonne ci tormentassero per ricordare di lavare subito le mani tornati da scuola o comunque dalla strada.

Prendo di pari passi quanto pubblicato su *Sanità News* (11/9/2008):

Con l’approssimarsi dell’autunno è ragionevole prevedere un incremento di raffreddori che ogni anno colpiscono 22 milioni di italiani [ricordo che i raffreddori sono infezioni virali delle alte vie respiratorie che non centrano niente col freddo o col “colpo di vento” – ndr].

Una delle armi più efficaci per contrastare questo fastidioso disturbo è rappresentata dall’igiene accurata delle mani. “*Nell’arco dei 12 mesi il 46% della popolazione al di sopra di 14 anni prende almeno un raffreddore e i bambini nel primo anno di vita si ammalano in media fino a 8 volte*”. Il bilancio arriva dal virologo dell’università di Milano, *Fabrizio Pregliasco* [...]. *Fra i principali veicoli di contagio del raffreddore ci sono oggetti e beni di uso quotidiano come i cellulari con 25 mila germi ogni 5 centimetri di superficie, le tastiere del computer con 3.925 microbi, i mouse con 1.600, la cornetta del telefono con più di 25 mila, il carrello della spesa con 1.100 colonie di germi ogni 10 centimetri quadrati. E sotto accusa ci sono anche le maniglie dei tram e dei mezzi pubblici in generale, i corrimano delle scale mobili, e addirittura i bancomat e i soldi in banconota.*

Contributo altrettanto significato e utile per riflettere sull’argomento è quello apparso sulla rivista specializzata *Medico e Bambino* di alcuni anni fa (7/2005) dall’eloquente titolo “*Lavarsi le mani... fa ammalare di meno, molto di meno!*”. Il medico che recensisce il relativo articolo tratto dalla letteratura e apparso sull’autorevole *Lancet* racconta:

“Ce lo hanno sempre detto fin da piccoli anche le nostre mamme, prima di pranzo e cena. E ora scopriamo che avevano ragione. Studi controllati avevano già dimostrato che la semplice “promozione” del lavaggio delle mani nei bambini degli asili è capace da sola di ridurre

² *Le infezioni delle prime vie respiratorie*, <http://www.pediatric.it/infezioni.htm>

³ *I farmaci: quello che devi conoscere sui farmaci che più spesso si usano nei bambini*, <http://www.pediatric.it/farmaci.htm>

⁴ *Sciropi per la tosse e decongestionanti, mai sotto i 6 anni*, <http://it.health.yahoo.net/print.asp?id=20419>

⁵ *La vaccinazione contro Morbillo-Rosolia-Parotite*, http://www.pediatric.it/vaccinazione_MRP.htm

⁶ *L’Haemophilus influenzae tipo b*, <http://www.pediatric.it/haemophilus.htm>

⁷ *Vaccinazione antimeningite*, http://www.pediatric.it/faq.htm#vaccinaz_meningite

l'incidenza di infezioni respiratorie del 14% in Canada, del 12% in Australia e del 32% negli USA (con riduzione del 21% dell'assenteismo scolastico in un'altra esperienza USA).

E ancora, è stato scritto che lavarsi le mani almeno 5 volte al dì riduce le visite pediatriche per infezioni respiratorie del 45%.

Nei Paesi in via di sviluppo, le infezioni ad alta contagiosità (gastroenteriti, infezioni respiratorie) sono causa di elevata mortalità (è stato calcolato un numero enorme, 3,5 milioni di bambini di età inferiore a 5 anni ogni anno). Bene. In uno di questi Paesi (il Pakistan) è stato dimostrato che un progetto di incoraggiamento a lavarsi le mani col sapone (incoraggiamento sostenuto da visite settimanali nelle case) riduce al 50% (la metà!) l'incidenza della polmonite e della gastroenterite e anche della pidemite nei bambini sotto i 5 anni (Luby P, et al. Lancet 2005; 366:255-33).

Pertanto, a conclusione di questa *lettera aperta* scritta alla vigilia di questo nuovo anno scolastico, direi – cari genitori – di:

- mandare i nostri bambini anche piccoli a scuola con serenità;
- non demandare alla scuola tutto l'aspetto educativo e della socializzazione;
- vaccinare i più piccoli per le malattie più serie;
- non coprirli eccessivamente perché non è il freddo che fa ammalare, ma la vita in promiscuità nei luoghi chiusi;
- e, infine, essere sempre attenti sull'accurata igiene delle mani e aggiungerei dei vestiti quando i nostri piccoli tornano a casa.

Come ho accennato all'inizio il mio lavoro riprenderà *alla grande*.

Raccontarvi, allora, che nei mesi da gennaio ad aprile 2008, così come registrato sul sito⁸, ho effettuato 1257 visite e diagnosticato e curato 698 patologie, mi serve solo per dirvi di aiutarmi e sostenermi in un lavoro che talvolta può apparire estenuante, ma che col vostro affetto e la vostra comprensione può diventare bello e importante. Sempre per il bene dei nostri bambini!

Buon anno scolastico!

Dr. Raffaele D'Errico

SE VUOI RILEGGERLA CHIEDI UNA COPIA IN SEGRETERIA
OPPURE SCARICALA DAL SITO www.pediatric.it/parliamo_di.htm

⁸ *Patologie e disturbi riscontrati nel mese*, www.pediatric.it/bilanci_di_salute.htm#patologie_del_mese