

il piacere di farsi belli



Mani pulite

I bambini che se le lavano almeno cinque volte al giorno dimezzano le visite dal pediatra. E rischiano meno degli altri di prendere bronchiti e raffreddori. Ottimi motivi per insegnare loro le regole della pulizia. In ogni situazione

di **Laura D'Orsi** still life di **Luca Donato**

Lo ripetevano sempre le nostre mamme: bisogna lavare le mani prima di mangiare. Adesso scopriamo che avevano ragione. Un recente studio condotto su 300 bambini di un asilo di Detroit, negli Usa, ha dimostrato che facendo lavare loro le mani non solo prima di pranzo, ma anche appena arrivati, dopo essere andati in bagno e prima di tornare a casa, le infezioni respiratorie si sono ridotte del 32 per cento. E secondo altre ricerche, lavare le mani almeno cinque volte al giorno riduce le visite pediatriche

del 45 per cento. Insomma, questo semplice gesto è davvero utile per prevenire molti malanni. Ecco come comportarsi.

A casa All'ora di pranzo e cena, ma anche della merenda: le mani vanno lavate sempre prima di mangiare. «È importante scegliere detergenti delicati, che non inaridiscano la pelle fragile del bambino, per esempio saponi di marsiglia o all'avena. Meglio ancora se liquidi: il meccanismo a pompetta diverte molto i più piccoli» suggerisce **Magda Belmontesi**, dermatologa. Si può cominciare verso i 2 anni, mettendo il bimbo davanti al lavandino e ponendosi alle sue spalle. Gli si prendono le mani fra le proprie, mostrandogli dove si vede lo sporco, poi si sfrega il sapone per almeno 30 secondi, magari con l'aiuto di una spugna per giocare un po'. Infine, si sciacqua e si asciuga bene, partendo dal braccio e procedendo verso le dita.

All'asilo o a scuola Sono le insegnanti che in genere portano i bambini a lavarsi le mani prima della mensa ed è una delle misure di prevenzione più applicate ormai ovunque. «Bisogna insegnare al piccolo a pulirsi con cura anche se ci sono gli altri bambini e si è un po' di fretta, perché lavarsi per pochi secondi è come non farlo. I batteri rimangono sulla pelle e il rischio di infezioni non si elimina» suggerisce l'esperta. Come precauzione in più, si può dare al bambino un pacchetto di salviettine detergenti da tenere in cartella. Non sostituiscono acqua e sapone, ma possono essere utili nei casi in cui manca la saponetta o in altre situazioni di emergenza, per esempio durante una gita.

Ai giardini All'aperto, si sa, le mani si sporcano di più. Il contatto con la terra e con i giochi è una fonte notevole di contaminazione. In questi casi, è utile avere con sé un gel disinfettante. «Alcuni studi fatti su certi virus respiratori hanno dimostrato che questi prodotti so-

no in grado di creare una barriera protettiva di oltre tre ore» osserva l'esperta. Una volta a casa, comunque, è bene lavare subito le mani, curando in particolare l'igiene delle unghie, dove si accumula di più lo sporco. «È importante eliminare ogni residuo, perché proprio sotto le unghie i microbi si moltiplicano. Basta usare una spazzolina morbida ed evitare, invece, di intervenire con la punta delle forbici, che possono creare lesioni» raccomanda la dermatologa.

A spasso Le mani si proteggono non solo lavandole ma anche idratandole. Gli sbalzi di temperatura, il freddo, il vento e il sole disidratano la pelle del bambino. «Ci vuole una crema nutriente, da mettere sempre prima di uscire. L'ideale è che contenga vitamina E, che ha proprietà filmogene, cioè crea una pellicola per evitare alla pelle di disidratarsi» dice Belmontesi. L'idratazione è importante anche per un altro motivo: riduce la possibilità di infezioni cutanee, molto frequenti tra i piccoli, come l'impetigine, dovuta a un batterio che si insinua nelle piccole escoriazioni. Se la pelle è sempre ricca di acqua, le cellule sono più unite fra loro, non si formano screpolature e il batterio non passa.

1. Ai bimbi piace usare un sapone liquido con il dispenser come Give me Five di Imagicare (10 euro). **2.** Fuori casa è utilissimo il gel senz'acqua. Handwash Gel Kids di Ladybird (5,90 euro) è fatto apposta per i bambini. **3.** Con la spugna Arôme Thérapie di Martini (da 4,18 euro) pulire le mani diventa un gioco. **4.** Sarà difficile fargli smettere di lavarsi se il sapone è a forma di riccio come Savon Hérisson di Ptsenbon (12,60 euro). **5.** Sono preziose in mille situazioni le salviette antibatteriche Bimbi di Fresh & Clean (4,95 euro). **6.** Per idratare le sue manine è perfetta la crema Pudy Cat di Crabtree & Evelyn (14,20 euro). **7.** Contro screpolature e irritazioni è ideale Pasta Emolliente di Bimbi/Mei (18 euro).

