

## DIFENDERSI DAL CALDO: ECCO COME

Quando il caldo e l'afa diventano insopportabili, per difendere la nostra salute non esistono formule magiche, basta il buon senso. Tutti sappiamo le cose che si devono fare, ma a volte ce ne dimentichiamo o le trascuriamo perché pensiamo siano poco importanti.

Vale la pena, allora, riproporre alcuni consigli, validi soprattutto per le persone anziane che sono più esposte ai pericoli del caldo eccessivo per la minore efficienza dei meccanismi che regolano la temperatura corporea. Si tratta per lo più di piccoli accorgimenti che riguardano l'*alimentazione*, l'*abbigliamento*, la *casa*, insomma le cose di tutti i giorni.

Metterli in pratica non costa nulla e ne possono derivare grandi benefici.

### **Alimentazione**

In estate servono meno calorie: perciò pasti più leggeri, niente fritti, poca carne e molta frutta e verdura che apportano all'organismo acqua e sali minerali; usare poco sale è una regola sempre valida. Qualche volta, un buon gelato può sostituire il pranzo o la cena; per rinfrescarsi o negli spuntini fuori pasto, è meglio dare la preferenza ai gelati alla frutta. Per reintegrare i liquidi persi col sudore, è importante bere molta acqua, almeno due litri al giorno, anche se non si ha sete. Evitare le bevande gasate in grandi quantità ("gonfiano" e fanno venire acidità di stomaco) e zuccherate (contengono molte calorie).

L'acqua o le bevande in genere non devono essere troppo fredde: contrastano troppo con la temperatura del corpo e possono causare gravi congestioni.

Gli alcolici dilatano i vasi sanguigni e aumentano la sudorazione; il caffè aumenta i battiti cardiaci e fa fare più pipì; alcolici e caffè fanno perdere più liquidi, perciò anch'essi vanno evitati. Se non si introducono abbastanza liquidi, c'è il rischio di disidratarsi.

A volte ci si può sentire confusi, molto stanchi, si può perdere il senso del tempo e dell'orientamento, avere una marcata sonnolenza, nausea e vomito, la pelle e la lingua particolarmente secche. Attenzione perché tutti questi disturbi possono essere i primi sintomi di disidratazione e di colpo di calore.

Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico o farmacista: meglio le spremute, i succhi di frutta e i frullati che possono reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione e apportano altri nutrienti importanti per l'organismo.

### **Abbigliamento**

Gli indumenti devono essere leggeri, di colore chiaro, non aderenti, preferibilmente di cotone o lino. Le fibre sintetiche impediscono la traspirazione e possono provocare fastidiosi pruriti e arrossamenti, perciò meglio evitarle.

### **Casa**

Un ambiente rinfrescato dal condizionatore è certamente più confortevole, ma la differenza di temperatura fra esterno e interno non deve superare i 5-6 gradi; inoltre, quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata ci si deve coprire.

Anche un semplice ventilatore o le pale da soffitto, se accompagnati da un buon deumidificatore, possono risultare un ottimo rimedio. Il ventilatore non va, però, diretto verso il corpo, soprattutto mentre si dorme: si rischia di svegliarsi pieni di acciacchi.

E' consigliabile rinfrescarsi frequentemente con docce e bagni, badando bene che l'acqua non sia mai troppo fredda e non subito dopo aver mangiato. Anche le spugnature vanno bene, soprattutto se si è anziani e, per problemi di artrosi, può essere difficile entrare e uscire dalla vasca da bagno.

Nei giorni più torridi è consigliabile uscire di casa solo al mattino presto e dopo il tramonto, arieggiare la casa nelle prime ore del giorno e poi chiudere i vetri e le imposte.

Quando si esce di casa, poi, è bene ripararsi la testa con un cappello e indossare occhiali da sole.

### **Farmaci**

Il caldo non è un buon motivo per non assumere i farmaci prescritti dal medico (es. per la pressione alta) o per prenderli in misura ridotta o a giorni alterni, quando ci fa più comodo.

*Data di Redazione 06/2005*