

Come contrastare il disagio delle ondate di calore

Un Vademecum utile lo fornisce l'Arpa.

- Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno) a temperatura non eccessivamente bassa. La temperatura ideale di una bibita, quella che permette un veloce assorbimento e un giusto raffreddamento, è intorno ai 10 gradi. In particolare gli anziani devono prestare particolare attenzione in quanto lo stimolo della sete spesso diminuisce con l'età avanzata.
- Mangiare molta frutta e verdure;
- Fare pasti leggeri, preferendo pasta e carboidrati a carne e formaggi fermentati.
- Evitare di consumare cibi troppo caldi.
- Vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque fibre naturali. Assicurarsi che i familiari malati o costretti a letto o anziani non siano troppo vestiti.
- Usare tende o chiudere le imposte nelle ore più calde; limitare l'uso del forno e dei fornelli, che possono contribuire ad aumentare la temperatura in casa.
- Fare bagni o docce con acqua tiepida.
- Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare.
- Se la casa è rinfrescata con i climatizzatori, è importante pulirne i filtri periodicamente (sono un ricettacolo di polveri e batteri) e regolare la temperatura a 25-27 °C, e comunque non troppo più bassa rispetto a quella esterna, in modo da evitare bruschi sbalzi di temperatura, spesso causa di malesseri.
- Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci, è importante consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco.
- Stare il più possibile con altre persone.
- Passare più tempo possibile in ambienti con aria condizionata (negozi, o altri luoghi pubblici climatizzati).

Cosa non fare:

- Evitare di bere bibite gassate e contenenti zuccheri.
- Evitare di bere alcolici e caffè. L'assunzione di bevande alcoliche deprime i centri nervosi e stimola la diuresi, condizioni entrambe sfavorevoli alla dispersione di calore.
- Evitare di consumare cibi troppo caldi.
- Limitare l'uso del forno e dei fornelli.
- Evitare, per quanto possibile, di uscire tra le 12 e le 17.
- Evitare il flusso diretto di ventilatori o condizionatori e le correnti d'aria.
- Non lasciare mai nessuno, neanche per brevi periodi, in macchine parcheggiate al sole.
- Ridurre il più possibile l'utilizzo del pannolino per i bambini e degli analoghi presidi per gli anziani