



# ANZIANI E CALDO:

ecco cosa fare





# PRESENTAZIONE

Negli ultimi anni le estati si sono presentate spesso con temperature elevate, anche per periodi lunghi. Chi ha sofferto maggiormente di questa condizione climatica sono state le persone anziane: sono infatti cresciute di numero le situazioni critiche di salute, con un aumento dei ricoveri ospedalieri e dei decessi.

Per evitare che il ritorno del grande caldo riproponga nuovamente situazioni di emergenza, l'ASL della provincia di Brescia ha predisposto un piano specifico di intervento promuovendo l'integrazione con i Comuni, la Provincia e le Associazioni di volontariato. Queste ultime possono assumere un ruolo importante ed essere preziosa risorsa per iniziative e attività di supporto degli anziani che sono privi di sostegno familiare.

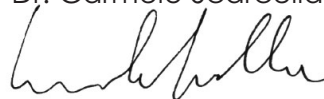
In particolare all'Azienda Sanitaria Locale compete la promozione di iniziative di prevenzione tra le quali, fondamentale è l'informazione, che deve essere corretta, chiara e mirata al gruppo di cittadini cui è rivolta.

Con questa pubblicazione l'ASL della provincia di Brescia si pone l'obiettivo di far conoscere agli anziani quali sono i rischi del grande caldo, di fornire utili consigli non solo agli stessi ma anche ai loro familiari e a coloro che li assistono a domicilio, nelle strutture residenziali e diurne, affinché vengano adottati comportamenti appropriati che limitino i disagi e i problemi di salute.

Una corretta informazione aiuta a riconoscere precocemente i disturbi a rischio che vanno sottoposti all'attenzione del medico di medicina generale, primo interlocutore in caso di necessità. Mi auguro che l'opuscolo, curato con la collaborazione di esperti delle tematiche affrontate, possa evitare l'insorgere di situazioni critiche e facilitarne la gestione e invito chi necessiti di altre informazioni, a rivolgersi presso i Distretti Socio Sanitari di appartenenza.

**Il Direttore Generale**

Dr. Carmelo Scarcella



# NON SEMPRE IL CALDO È UN AMICO



Nella stagione estiva, con la possibilità di stare all'aria aperta, si devono conoscere e riconoscere alcune situazioni di rischio legate al caldo e al sole. Prepariamoci, quindi, alle future ondate di calore. Il caldo afoso, soprattutto se associato a umidità elevata, come spesso avviene in Lombardia, rappresenta una situazione che, in particolare in persone anziane, può favorire il peggioramento delle condizioni di salute, sino a

produrre vere e proprie malattie che possono anche rendere necessario il ricovero ospedaliero. È sufficiente una temperatura di 30-35°, con alto tasso di umidità superiore al 60-70%, per determinare malori che, paradossalmente, possono non verificarsi con temperature anche più elevate ma in assenza di umidità, come nel deserto. Le temperature anche elevate vengono tollerate bene se l'umidità è intorno al 30%, mentre sul 50% possono iniziare i primi segni di malessere che diventano sempre più frequenti man mano che aumenta il tasso di umidità. L'umidità eccessiva non consente al sudore di evaporare dal nostro corpo e, quindi, di abbassare dapprima la temperatura cutanea e successivamente la temperatura interna.

# NUOVI O VECCHI DISTURBI CHE PEGGIORANO

Il sole e il caldo dell'estate possono favorire l'insorgere di alcuni disturbi o intensificare i sintomi di malattie già presenti. In particolare durante la stagione estiva le ore di luce aumentano e, soprattutto nei soggetti che già soffrono d'**insonnia**, il prolungamento delle ore di luce e l'aumento della temperatura possono peggiorare i sintomi del disturbo.

La **pressione sanguigna** bassa può essere una conseguenza del caldo eccessivo. In pratica, l'aumento di temperatura provoca una vasodilatazione, con un aumento della portata dei vasi sanguigni cutanei.

Più largo è il vaso, più facilmente il sangue scorrerà al suo interno e minore sarà, quindi, la pressione.

I soggetti che soffrono di **scompenso cardiaco** durante i mesi più caldi possono avere delle complicazioni, dovute ad esempio all'eccessiva assunzione di liquidi. L'elevata temperatura, inoltre, nei soggetti con scompenso cardiaco, può provocare un "collasso" quando i meccanismi di compenso sono gravemente compromessi. I soggetti con **malattie respiratorie** non smettono certo di soffrire con il caldo. Anzi, in estate le aggressioni alle vie respiratorie sono diffuse, sia all'aperto, sia al chiuso. Durante l'estate, infatti, aumenta notevolmente l'esposizione agli inquinanti ambientali (ossidi di azoto, ozono, ossidi di zolfo, idrocarburi, polveri di metallo) a causa "dell'effetto serra". Chi soffre di **problemi venosi** (vene varicose, flebiti e gonfiore alle gambe) dovrebbe assolutamente evitare di esporsi per lungo tempo ai raggi ultravioletti. L'esposizione diretta al sole provoca vasodilatazione, che aggrava l'insufficienza venosa e potrebbe favorire la comparsa di "capillari rotti". Niente sole diretto sulle gambe, quindi!

La sindrome da **stanchezza cronica** è caratterizzata da stanchezza permanente da almeno 6 mesi, che non si allevia con il riposo, da disturbi della memoria e della concentrazione, da dolori ai muscoli e alle articolazioni senza una loro infiammazione o rigonfiamento e da cefalea. Il caldo eccessivo può aumentarne i sintomi. Pertanto, se oltre alla “normale” stanchezza si avvertono giramenti di testa ed eccessiva debolezza, meglio fermarsi, bere, cercare un posto fresco e ventilato dove riposare e, in caso di necessità, utilizzare delle borse di ghiaccio o un semplice panno imbevuto di acqua fredda da mettere sulla testa, sul collo e sui polsi. Secondo gli esperti è importante proteggere gli occhi durante l'esposizione al sole ed evitare le ore centrali della giornata per allontanare il rischio di **cataratta** e di danni agli occhi in generale. Il sole è considerato una delle cause del **melanoma** cutaneo, che si manifesta per lo più in persone con la pelle chiara, soggette a scottature e ricche di lentiggini. Segni premonitori, che suggeriscono di rivolgersi al medico curante, sono: il cambiamento delle dimensioni, del colore, della consistenza o della forma di un neo; la comparsa di un nuovo neo (dopo i 25-30 anni d'età); la perdita di sangue spontanea da un neo.

I disturbi direttamente provocati dal sole e dal caldo sono:

**Colpo di calore:** è il disturbo causato da una temperatura troppo alta, associata ad un elevato tasso di umidità e alla mancanza di ventilazione, a cui l'organismo non riesce ad adattarsi. Può manifestarsi anche in un ambiente chiuso oppure in un luogo dove non batte direttamente il sole. Inizia con un senso di irrequietezza, mal di testa, ronzii agli orecchi. In breve tempo la temperatura del corpo raggiunge e supera i 38,5°C. La pelle è calda al tatto e appare congestionata. Il viso diventa bluastro, il respiro è accelerato, il cuore batte disordinatamente e la pupilla appare

dilatata. Non c'è sudorazione e la pressione si abbassa a tal punto da portare allo svenimento. È necessario **trasportare subito la persona in un luogo fresco, ombroso e possibilmente ventilato**. La temperatura corporea va tenuta costantemente sotto controllo: se scende al di sotto dei 38 gradi è bene sospendere gli impacchi e asciugare la persona. Se invece la temperatura risale è necessario riprendere l'operazione di raffreddamento. Non bere mai bibite ghiacciate.

**Colpo di sole:** compare dopo una lunga esposizione ai raggi solari. Il primo segnale del disturbo è un malessere generale e improvviso a cui seguono mal di testa, sensazione di vertigine, nausea. La temperatura corporea si alza, la pelle appare secca e molto arrossata. Fortunatamente è facile riconoscere i primi indizi del fatto che ci si sta surriscaldando: compare il mal di testa e si avvertono vertigini o spossatezza. Spesso, poi, si presentano nausea e vomito. Se la persona è cosciente, le si può somministrare una bevanda fresca, ma niente di alcolico o contenente caffeina (tè e caffè, ma anche le varie cole). Un succo di frutta va bene, l'acqua anche. Se la persona tende a perdere coscienza, e rischia di cadere, si deve cercare di sdraiarla a terra su di un fianco, così che se dovesse vomitare non rischi il soffocamento. È invece inutile tentare di far rinvenire la persona a schiaffi o scuotendola. Non somministrare assolutamente alcun farmaco, anche perché non esistono sostanze in vendita senza prescrizione, che possano essere d'aiuto.

La **disidratazione** si manifesta in corso di sudorazione profusa con conseguente perdita d'acqua e di elettroliti, che generalmente vengono compensati dall'assunzione di bevande e sali minerali. Se la quantità di acqua ingerita



non è sufficiente a compensare la perdita di liquidi dell'organismo, si ha un aumento delle concentrazioni di sali nel plasma. Con la sudorazione si perdono molti sali essenziali per l'organismo: sodio, cloro, potassio e magnesio. Il fabbisogno giornaliero può essere raggiunto con l'assunzione di bevande non alcoliche (almeno 1,5 litri) e di alimenti (1 litro).

Per quanto riguarda l'assunzione di acqua per mezzo dell'alimentazione, essendo alcune categorie di cibi (come frutta e verdura) particolarmente ricche di acqua, è naturale che coloro che sono abituati a consumare grandi quantità di questi alimenti avranno meno sete rispetto ai soggetti che consumano principalmente alimenti proteici o molto salati (che necessitano di molta acqua per mantenere una concentrazione adeguata e essere metabolizzati). Importante è bere spesso e a piccoli sorsi.

Non bere mai di fretta e, soprattutto, evitare l'acqua gelata, perché può facilmente provocare una congestione (accumulo di sangue nei vasi di un organo), soprattutto se si è accaldati. Inoltre, a fronte di una sensazione immediata di appagamento, l'acqua molto fredda aumenta la sudorazione e, quindi, stimola nuovamente il bisogno di bere. Va smentita, poi, una radicata credenza secondo la quale bere durante i pasti fa male alla digestione. In realtà, l'acqua a piccole dosi stimola la secrezione gastrica e berne fino a mezzo litro durante il pasto non interferisce con i tempi di digestione.

L'importante, però, è che si mastichi il cibo a lungo e senza fretta prima di ingerirlo. Tra un pasto e l'altro, invece, bere acqua non presenta alcuna controindicazione, ma, al contrario, agevola alcune importanti funzioni dell'organismo, come lo smaltimento del sodio ingerito con l'assunzione di cibi salati e la funzionalità intestinale e renale.

# MUOVERSI CON MODERAZIONE FA SEMPRE BENE

**L'attività fisica** fa bene a tutte le età. Tiene in forma il corpo, in particolare i muscoli, le articolazioni e le ossa, ma anche il cuore e l'apparato respiratorio, abbassa la pressione arteriosa ed il colesterolo, permette di bruciare calorie riducendo il grasso ed aumentando la muscolatura del nostro corpo. Fa bene alla mente perché conferma la nostra capacità di fare, di stare con gli altri (sport collettivi) e nell'ambiente (attività fisica all'aperto), distoglie per un po' dalle preoccupazioni.

Sono preferibili le **attività all'aria aperta**, quando il clima lo permette, ed i movimenti che distendono i muscoli: la passeggiata a piedi o in bicicletta, le bocce, la cura dell'orto o del giardino. Nella stagione invernale è possibile alternare l'attività all'aria aperta, nelle ore meno fredde del giorno, all'attività in casa o in palestra.

Gli anziani che fanno regolare attività fisica possono mantenere la loro buona abitudine anche nei periodi più caldi dell'anno limitandone l'intensità e/o la durata ed adottando alcune precauzioni. Per le attività all'aperto dovranno scegliere le ore più fresche del giorno (mattino), i posti con ombra, indossare indumenti di fibra naturale (lino, cotone) perché il sintetico scalda e impedisce al corpo di disperdere il calore. Quando si esce è consigliabile coprirsi il capo e fare attenzione anche agli occhi (le congiuntiviti sono frequenti), proteggendoli con occhiali da sole.



Per riassumere: evitare l'attività fisica in pieno sole, nelle ore più calde della giornata e a breve distanza dai pasti, l'attività intensa e in competizione, gli esercizi che non permettono la distensione dei muscoli (sollevare pesi, spostare, spingere o tirare oggetti pesanti), l'introduzione di alcolici.

## COME MANGIARE: QUALCHE SEMPLICE REGOLA

Riguardo **l'alimentazione** è utile ricordarsi alcune regole che valgono per tutte le stagioni:

- Fare pasti leggeri e frequenti, mangiare variato e masticare gli alimenti con cura per migliorare la digestione.
- Consumare almeno tre pasti nella giornata, quindi non saltare mai la prima colazione.
- Una dieta ricca di calcio (latte preferibilmente scremato e porzioni piccole di formaggio non più di due volte per settimana) e l'esercizio fisico aiutano il nostro scheletro a mantenersi in forma.
- Prendere per cena solo una tazza di latte o una minestrina non basta, perché non assicurano un adeguato apporto di energia e nutrienti.
- Mangiare tutti i giorni cereali (pane, pasta, riso, cracker, polenta), in porzioni ragionevoli; contenere la quantità di zucchero da tavola (due cucchiaini al dì) e limitare le bevande zuccherine a 2-3 volte per settimana.
- Mangiare tutti i giorni almeno tre porzioni di verdura (fresca o

surgelata, cruda o cotta) anche sotto forma di minestroni, a temperatura ambiente e almeno un paio di frutti di stagione maturi; buona è anche l'anguria se piace.

- Inserire due volte per settimana il pesce come secondo piatto.
- Inserire almeno due volte per settimana piatti a base di legumi (ad esempio insalata di fagioli o lenticchie in umido mescolati ad altre verdure cotte o crude).
- Scegliete frutta ben matura e, solo se vi sono problemi di denti, facile da schiacciare come banane, pesche, pere, fragole oppure preparare frullati con la frutta più dura o spremute con gli agrumi. Ogni tanto va bene anche la frutta cotta.
- La frutta secca tradizionale come: noci (3-6), o mandorle (5-10), o nocciole (15), o pistacchi, si può consumare un paio di volte a settimana; insieme al pane costituisce una buona merenda o colazione.
- Cucinare le uova in modo semplice, sode o alla coque, strapazzate con salsa di pomodoro e ogni tanto in frittata con verdure.
- Cucinare senza eccedere con i grassi da condimento o le salse e salare le pietanze con moderazione.
- Come grasso da condimento privilegiare l'olio extra vergine di oliva.
- Bere acqua frequentemente, nel corso della giornata, anche se non si avverte lo stimolo della sete; limitarsi alle bevande alcoliche a bassa gradazione (vino e birra), in quantità moderata (max 2 bicchieri al giorno per gli uomini e 1 per le donne) e durante i pasti. Chi non beve alcolici non cominci a farlo ora.

- Consumare dolci con parsimonia e non fare integrazioni di vitamine e sali minerali “fai da te”, ma solo se il proprio medico di famiglia lo ritiene necessario e alle dosi consigliate.

## ALLORA, COSA FARE?

Quando incombono caldo e afa, un importante alleato per combatterli deve essere l'alimentazione. Dobbiamo bere di più, mangiare di meno e più spesso, preferire frutta e verdura. Con il gran caldo il corpo si difende sudando e in questo modo perde liquidi e minerali. Per reintegrare i sali minerali, che si perdono in abbondanza attraverso la sudorazione, e per evitare disidratazione è necessario mangiare molta frutta e verdura, anche sotto forma di centrifugati e frullati. Pasti abbondanti o pesanti non sono in ogni caso consigliati.

Per compensare la perdita di sodio è opportuno mangiare carne o pesce e formaggio. Con le proteine, tuttavia, non bisogna esagerare; sono da preferire quelle più facilmente digeribili per non affaticare l'apparato digerente e prevenire le congestioni, non rare in questo periodo. Così il pesce è meglio della carne, il formaggio fresco è da preferire a quello stagionato. Anche gli amanti della pasta devono tenersi a freno: solo una volta al giorno e in modica quantità. Gli anziani spesso non si rendono conto di avere sete, mentre in realtà si disidratano molto facilmente. Bambini e nonni devono bere più spesso dei giovani e degli adulti, acqua, ma anche succhi di frutta e frullati. Ogni tanto vanno bene anche i sorbetti e i gelati alla frutta. Non quelli alla crema: dopo una sensazione iniziale di fresco, come tutti i dolci, provocano più sete.

Ottimo il consiglio di almeno dieci bicchieri al giorno di acqua, “dose”

ideale secondo le indicazioni dell'*Organizzazione Mondiale della Sanità*. Bene anche il the, soprattutto se tiepido e poco zuccherato; da evitare, invece, bevande gasate dolci e anche troppo caffè: sono diuretici e causano una perdita di liquidi invece di rimpiazzarli. È sconsigliato l'alcol, che è un vasodilatatore e aumenta la frequenza cardiaca con tutti i rischi che ne derivano. In ogni caso, le bevande non devono mai essere ghiacciate, perché il rischio di congestione è dietro l'angolo.

Se si osservano i consigli suggeriti, il nostro corpo non dovrebbe uscire troppo provato dal gran caldo e dalla fastidiosissima umidità.

## UN DECALOGO PER STARE BENE

Informarsi sui rischi che il caldo può procurare sull'organismo è molto importante, così come lo è la prevenzione, che può essere fatta usando **piccoli accorgimenti**:

- 1 evitare di uscire nelle ore più calde della giornata (dalle 12.00 alle 17.00)
- 2 vivere in un ambiente ventilato o rinfrescato da un condizionatore. Dà una sensazione di benessere, ma attenzione: è necessario non creare uno sbalzo di temperatura superiore ai cinque o sei gradi. Quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata è meglio coprirsi; questo vale per tutti, ma in particolar modo per chi soffre di bronchite cronica
- 3 al sole ripararsi la testa
- 4 in caso di cefalea provocata da un colpo di sole o di calore,

fare subito impacchi con acqua fresca, per abbassare le temperatura corporea

**5** bere molti liquidi (almeno 1,5 litri al giorno, di più se si svolge attività fisica); si consiglia di bere anche se non se ne sente il bisogno, perché vanno reintegrate le perdite quotidiane di minerali (soprattutto potassio, sodio e magnesio) e liquidi, evitando le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde; queste ultime contrastano con la temperatura corporea e potrebbero provocare l'insorgenza di congestioni gravi; evitare inoltre bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore, contribuiscono alla disidratazione

**6** non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico

**7** fare pasti leggeri, preferendo la pasta condita semplicemente, la verdura, la frutta, per i secondi ridurre le porzioni ed evitarli i fritti; in estate c'è bisogno di meno calorie

**8** indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, perché le fibre sintetiche impediscono la traspirazione, oltre a provocare irritazioni di tipo allergico, fastidiosi pruriti e arrossamenti che potrebbero complicare la situazione

**9** chi soffre di ipertensione arteriosa non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci antiipertensivi, anche in caso di effetti collaterali, ma consultare sempre il proprio medico

**10** in vacanza privilegiare le zone collinari o quelle termali

# TESTI A CURA DI:

## **Professor Marco Trabucchi**

Presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria

## **Dottor Tarcisio Marinoni**

Responsabile del Servizio Anziani e Cure domiciliari dell'ASL di Brescia

## **Dottor Oliviero Sculati**

Nutrizionista

## **Redazione a cura del Servizio Educazione alla Salute e Comunicazione dell'ASL di Brescia**

Responsabile: D.ssa Fiorenza Comincini

## **Progetto grafico ed illustrazioni**

Lorena Molinari - Gavardo (BS)

## **Azienda Sanitaria Locale di Brescia**

Sede Legale: viale Duca degli Abruzzi, 15 - 25124 Brescia

Tel. 030.38381 Fax 030.3838233 [www.aslbrescia.it](http://www.aslbrescia.it) - [informa@aslbrescia.it](mailto:informa@aslbrescia.it)

