

Il grande caldo provoca disagio e fastidi a tutti. A soffrirne di più sono gli anziani che vedono aumentare i disturbi e /e patologie croniche di cui possono soffrire, anche perché il sistema di termoregolazione perde efficienza con il passare degli anni. Salvaguardare la propria salute e difendersi dal caldo si può. Basta seguire alcuni semplici consigli elaborati da medici di famiglia e geriatri.

L'alimentazione

Un'alimentazione corretta è la chiave per un buon stato di salute, anche e soprattutto in estate.

Il rischio maggiore per l'anziano, che spesso non avverte lo stimolo della sete, è la disidratazione: d'estate il corpo, sudando, perde liquidi e minerali.

I medici consigliano di bere circa due litri d'acqua al giorno. Bere con moderazione bevande gassate e succhi di frutta, che contengono molti zuccheri e dissetano meno. Evitare le bevande alcoliche e limitare il caffè. Non bere mai bevande ghiacciate per non correre il rischio di una congestione. L'idratazione è garantita anche da frutta e verdura che contengono anche fibre e sali minerali.

Evitare condimenti troppo elaborati, cibi ricchi di grassi e piccanti. Fare pasti leggeri e privilegiare pesce e carne magra, formaggi freschi senza escludere i primi piatti.

Consigli

- 1.** Bere molti liquidi (non-alcolici) senza aspettare di percepire il senso di sete. Se il tuo medico ha limitato la quantità che puoi assumere, contattalo per sapere quanto puoi bere quando il clima è estremamente caldo.
- 2.** Non bere liquidi che contengono caffeina, alcool o grandi quantità di zuccheri, nè bevande troppo fredde che potrebbero provocare crampi allo stomaco.
- 3.** Cerca di stare il più possibile all'ombra e se possibile in spazi forniti di aria condizionata. Se la tua abitazione non ha un sistema di aria condizionata trascorri un po' di tempo in luoghi pubblici che ne siano forniti.
- 4.** Se la temperatura supera i 35° C è utile bagnare il corpo, completamente o solo alcune parti, con acqua non troppo fredda.
- 5.** In assenza di ventilatore lascia le finestre della tua abitazione aperte durante le ore più fresche della giornata.
- 6.** Cerca di indossare vestiti di cotone o lino e possibilmente di colori chiari e che non siano aderenti.

- 7.** Non uscire di casa durante le ore più calde (dalle 11 della mattina alle 17 del pomeriggio) comunque riduci la tua attività fisica.
- 8.** Fai pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta. Riduci la carne, i fritti ed i cibi molto conditi e piccanti.
- 9.** Se sei costretto/a a letto, evita le coperte e i pigiami aderenti, meglio magliette leggere e pantaloncini o camicie corte e solo un lenzuolo. Rinfresca quanto più frequente e possibile il letto, sedendoti in una poltrona.

A chi si prende cura di ANZIANI FRAGILI e NON AUTOSUFFICIENTI si consiglia di:

- *Scoraggiare la loro abitudine a vestirsi troppo ed a strati.*
- *Offrire bevande e cibo senza aspettare le loro richieste.*
- *Moderare l'uso di ventilatori e condizionatori, che non devono essere orientati direttamente verso la persona.*
- *L'esercizio fisico è sempre raccomandato - ma con prudenza e preferibilmente nelle ore fresche (meglio al mattino).*
- *Rivolgersi al medico curante per essere indirizzati ai servizi di soccorso e assistenza.*

Colpi di sole e collassi da calore

Il colpo di sole si manifesta in seguito ad una prolungata esposizione al sole.

I sintomi sono: un improvviso malessere generale, mal di testa, nausea e sensazione di vertigine. La temperatura corporea si alza fino a 40,10, la pressione arteriosa si abbassa velocemente e la sudorazione cessa.

In questi casi è bene chiamare al più presto il medico. Nel frattempo, è necessario distendere il malato in un luogo fresco e ventilato, abbassare la temperatura corporea ponendo una borsa di ghiaccio sulla testa o avvolgendo la persona con un lenzuolo bagnato.

E utilissimo reidratare la persona con acqua e zucchero o sale.

Mai somministrare bevande alcoliche che peggiorerebbero lo stato di shock.

Il collasso di calore è l'evenienza più comune: si può verificare anche in ambienti chiusi, quando la temperatura esterna è elevata ed il tasso di umidità è maggiore del 60-70%.

In questi casi valgono le regole già citate: sedersi o distendersi in un luogo fresco, possibilmente con le gambe sollevate rispetto alla testa e abbassare la temperatura corporea bagnandosi con acqua fresca.

Il medico va sempre consultato.

Da tener presente anche una serie di disturbi minori come il senso di pesantezza e gonfiore alle gambe.

