

## CONSIGLI PER TUTTI DIECI REGOLE D'ORO PER UN'ESTATE IN SALUTE

Il caldo è un pericolo se :

- 1) la temperatura esterna supera i 32-35 gradi ;
- 2) l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione,
- 3) la temperatura in casa è superiore a quella esterna (stanze poco ventilate, tetti non ben isolati).

### 1. FUORI CASA .

- a) Evitare di uscire e, ancor più, svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 12.00 alle 17.00).
- b) Nel caso si debbano svolgere attività all'aria aperta : limitarle alle ore mattutine e serali ; limitare gli sforzi fisici e, nel caso sia necessario compiere tali sforzi, introdurre dai 2 ai 4 bicchieri di bevande non alcoliche .
- c) Riposarsi in luoghi ombreggiati.

### 2. IN CASA .

- Vivere in un ambiente rinfrescato da un ventilatore o condizionatore, che riduce l'umidità dell'aria dando una sensazione di beneficio anche se la temperatura della stanza non diminuisce molto.
- a) Ventilare l'abitazione attraverso l'apertura notturna delle finestre .
  - b) Quando la temperatura supera i 35° l'uso del ventilatore non previene più i disturbi legati al calore.
  - c) Quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata, però, è meglio coprirsi ; questo vale per tutti ma in particolar modo per chi soffre di bronchite cronica.
  - d) Nelle ore più calde, se non si ha un ventilatore in casa, fare docce o bagni extra o recarsi in luoghi vicini in cui vi sia aria condizionata (cinema, biblioteche, centri commerciali).

### 3. AL SOLE .

- a) Ripararsi la testa con un cappellino, in auto usare tendine parasole; in particolare chi soffre di diabete deve esporsi al sole con cautela, onde evitare ustioni serie, a causa della minore sensibilità dei recettori al dolore .
- b) Non sostare in automobili ferme al sole né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi.

### 4. IN CASO DI CEFALEA

provocata da un colpo di sole o di calore, bagnarsi subito con acqua fresca, per abbassare le temperatura corporea.

**5. BERE.** Bere molti liquidi (almeno due litri al giorno, di più se si svolge attività fisica), anche se non se ne sente il bisogno in quanto vanno reintegrate le perdite quotidiane di minerali (soprattutto potassio, sodio e magnesio) ;

**ATTENZIONE :**

- a) se il medico in presenza di particolari patologie ha dato indicazioni per limitare la quantità di liquidi da bere, chiedergli quanto può bere quando fa caldo ;
- b) sempre in presenza di patologie o particolari farmaci, chiedere al medico indicazioni sui sali minerali da assumere o meno ( ad esempio quelli contenuti nelle bevande per lo sport ).

**EVITARE :**

- a) le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde ; queste ultime contrastano con la temperatura corporea e potrebbero provocare l'insorgenza di congestioni gravi;
- b) le bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore, contribuiscono alla disidratazione ;
- c) grandi quantità di bevande zuccherate : tali bibite causano a loro volta la perdita di più fluidi del corpo.

\* **GELATI** : Sì, preferibilmente quelli al gusto di frutta.

**6. NON** assumere **INTEGRATORI SALINI** senza consultare il proprio medico di famiglia.

**7. PASTI :** fare pasti leggeri preferendo la pasta, la frutta e la verdura rispetto alla carne ed ai fritti ; in estate c'è bisogno di meno calorie.

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

**9. IPERTENSIONE ARTERIOSA** : chi ne soffre (pressione alta) non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci antiipertensivi, anche in caso di effetti collaterali, ma consultare sempre il proprio medico.

**10. VACANZE :** privilegiare le zone collinari o quelle termali.