



Come superare il caldo estivo

L'estate è ormai fa sentire tutto il suo calore e lo Studio Dietistico Pavan, seguendo le indicazioni del Ministero della Salute ha pensato di presentare queste indicazioni, **rivolte in particolare ai neonati, ai bambini, agli sportivi e ai meno giovani, in quanto più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive.**

Conoscere il rischio è sempre il primo passo per prevenirlo

E' dunque importante ricordare che:

1. la prima ondata di caldo può avere un effetto maggiore perché il corpo non si è ancora adattato alla elevata temperatura
2. le temperature elevate che proseguono per un lungo periodo di tempo creano indebolimento dell'organismo per disidratazione ma anche per perdita di sali minerali
3. l'esposizione a una forte insolazione può creare un "colpo di calore"

E' inoltre fondamentale sapere che:

1. L'età della persona è un indice di rischio (i più vulnerabili sono neonati e bambini fino ai quattro anni e anziani sopra i 65 anni di età) ed espone a maggiori rischi alcune fasce di età; inoltre le persone obese, affette da Morbo di Parkinson o malnutrite oppure sottoposte a trattamenti farmacologici particolari sono maggiormente esposte al rischio di disidratazione
2. I sintomi del [colpo di calore](#) sono:
 - affaticamento e crampi muscolari
 - senso di mancamento
 - cefalea, vertigini, convulsioni
 - disorientamento, agitazione e confusione mentale
 - tachicardia
 - cute secca non sudata con alta temperatura corporea.

ATTENZIONE!

I neonati e i bambini fino ai quattro anni sono particolarmente sensibili agli effetti del caldo, e dipendono totalmente dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per assumere quantità adatte di liquido.



Le persone oltre i 65 anni di età, tendono a sentire meno lo stimolo della sete, non sono in grado di compensare efficacemente lo stress da caldo e non riescono a rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura.

Le persone sovrappeso tendono ad avere meccanismi meno efficaci di eliminazione del calore.

Le persone malate, soprattutto i soggetti con condizioni cardiovascolari o pressione alta o quelli sotto cure mediche e farmacologiche, sono più vulnerabili agli effetti del calore.

Il caldo è un pericolo se:

- **La temperatura esterna supera i 32–35 gradi**
- **L'alta umidità impedisce la regolare sudorazione**
- **La temperatura in casa è superiore a quella esterna** (locali poco ventilati, tetti e solai non ben isolati).



Consigli pratici:

- Ricordati di bere spesso, **almeno 1,5 – 2 litri tra acqua, thè e bevande idratanti.**
- **Non bere** vino, birra, superalcolici, caffè e bibite ghiacciate.
- Se soffri di **patologie renali** o malattie per cui è necessario un rigoroso controllo dei liquidi assunti, prima di seguire questo consiglio contatta il tuo medico curante.
- **Consuma pasti piccoli, frequenti, freschi e leggeri con molta verdura e frutta.** L'ideale è consumare 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.
- **Privilegia frutta e verdura**, i primi piatti leggeri di pasta o riso e di secondo, pesci, carni bianche e formaggi freschi.
- Fai spesso docce tiepide.
- **In estate** una buona porzione di gelato è un ottimo sostituto di un pasto!
- **Evita** fritti, insaccati, cibi caldi e piccanti, pasti pesanti, carni rosse, formaggi grassi.
- **Evita** di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
- Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte. **Di notte rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.**
- **Quando esci**, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
- Per ridurre la temperatura corporea è possibile effettuare spugnature fresche.
- **Indossa** indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
- **Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.**
- **Consulta il medico se soffri di pressione alta** (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.

- **Visita luoghi pubblici dotati di impianto di condizionamento dell'aria.** Copriti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata. Non è raro avere l'influenza d'estate per questo motivo. Evita però il flusso diretto dei ventilatori o condizionatori e le correnti d'aria
- **Ogni giorno confrontati con una persona di fiducia che controlli il tuo stato di salute** e sia in grado di verificare eventuali differenze rispetto al giorno prima (particolare stanchezza, aumento della temperatura, secchezza della bocca, confusione mentale, incapacità di fare cose che il giorno prima erano normali).
Non sostare in automobili ferme al sole, né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, in auto o altri veicoli chiusi.