

## ONDATE DI CALORE LUGLIO 2024

Il caldo procura danni sia fisici sia mentali. Il corpo è molto abitudinario e patisce gli sbalzi repentini della temperatura, quelli che ci hanno accompagnato nella prima parte di questa estate. I consigli sono circa gli stessi di sempre, ma ricordarli è cosa buona e giusta. Il Ministero della Salute insegna, e l'Organizzazione Mondiale della Sanità anche.

Per tutti vale la regola di bere acqua in quantità superiore alla norma (almeno 30 ml per ogni Kg di peso), cioè almeno due litri al giorno, mangiare leggero, frutta e verdura, evitare troppi cibi, specie quelli grassi, carboidrati come pasta, pane, dolci ecc., frittiture, ridurre caffè e alcoolici. La digestione per il corpo è un lavoro, che fa aumentare la temperatura corporea. Il controllo di questa avviene con la sudorazione che disperde acqua e sali minerali. Disidratarsi è facile, quindi bisogna bere anche se non si ha sete, chi suda molto dovrebbe usare anche integratori. È d'obbligo fare molta attenzione a sintomi inaspettati, come stanchezza esagerata, giramenti di testa, sete, bocca secca, poca urina e molto gialla. Se poi ci sono nausea, febbre, batticuori, confusione mentale fino allo svenimento è colpo di calore a cui non bisogna arrivare. Possono presentarsi anche cambi di umore, ansia, nervosismo, insonnia. Ovvio il ricorso al medico di famiglia e se è il caso al Pronto Soccorso. I consigli generici sono: non esporsi al sole nelle ore più calde, stare all'ombra, usare abiti leggeri di lino, cotone, fibre naturali escludendo le fibre sintetiche, usare cappellini chiari per coprire la testa, occhiali con filtri UV, usare i climatizzatori a temperature non troppo distanti da quella interna (regolare sui 25-27 gradi) togliendo umidità. Nelle camere esposte al sole proteggere porte e finestre con tendoni per creare ombra, ma arieggiando. L'importante è creare meno calore possibile con forni, apparecchi elettrici e disperderne il più possibile.

Il ventilatore, quando la temperatura interna è sopra ai 32 gradi non serve a molto perché si continua a sudare. Se la sudorazione è eccessiva, è giusto pesarsi per non perdere troppi kg improvvisamente che sono acqua persa. Per gli sportivi e per chi lavora in esterno si deve iniziare lo sforzo con moderazione, fare pause, e bere! Bambini e anziani sono molto più delicati e necessitano di attenzioni particolari, così come i nostri amici a 4 zampe. Attenzione alle troppe correnti d'aria a casa e in auto, all'aria condizionata a palla, alle bevande gelate, ai tuffi in acqua fredda quando la differenza di temperatura con il corpo è troppo elevata. Non cercarsi grane risulta necessario.

Dott. Gianfranco Chiadò

Dott.ssa Aurora Fiorina Grassi