

## E...STATE IN SALUTE

Nella stagione estiva, l'esposizione ai raggi solari e alle elevate temperature, l'alto grado d'umidità, l'escursione termica tra ambienti esterni e interni possono **comportare potenziali rischi** diretti e indiretti per la salute.

I **problemi di salute legati al caldo** possono presentarsi con sintomi minori (crampi, lipotimia ed edemi), o di maggiore gravità (stress da calore, colpo di calore, congestione, disidratazione, effetti sulla pressione arteriosa).

Adottare alcuni semplici accorgimenti ti consentirà di evitare spiacevoli inconvenienti legati alla tua salute o di peggiorare uno stato patologico preesistente e quindi fare a meno di farmaci.

### **Gruppi di popolazione vulnerabile:**

I **sogetti più esposti ai rischi** connessi alle elevate temperature e all'alto grado di umidità sono<sup>1</sup>:

- Gli anziani; in particolare chi soffre di malattie cardiovascolari, ipertensione, patologie respiratorie croniche, insufficienza renale cronica e malattie neurologiche;
- le persone che assumono regolarmente farmaci che possono compromettere la termoregolazione fisiologica o aumentare la produzione di calore (ad esempio antipsicotici o anticolinergici);
- le persone non autosufficienti, in quanto dipendono dagli altri per la regolazione dell'ambiente e per l'assunzione dei liquidi necessari;
- persone con condizioni socio-economiche disagiate;
- chi svolge attività fisica o lavori all'aria aperta particolarmente intensi;
- i neonati o i bambini piccoli, più esposti, per la minore superficie corporea e la ridotta autosufficienza, al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e di disidratazione.

Gruppi di popolazione più vulnerabili sono gli anziani e i molto anziani e le persone con malattie croniche<sup>2</sup>:

- diabete mellito e altre malattie endocrine;
- disturbi mentali organici, demenza e Alzheimer;
- disturbi mentali e comportamentali causati dall'uso di sostanze psicoattive o alcolismo;
- schizofrenia e disturbi schizotipici e delusionali;
- disturbi extrapiramidali e del movimento;
- malattie cardiovascolari, ipertensione, malattie coronariche, disturbi di conduzione cardiaca;

---

<sup>1</sup> Fonte: Ministero della Salute "Linee di indirizzo per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute"

<sup>2</sup> Fonte: WHO 2011. Public health advice on preventing health effects of heat

- malattie del sistema respiratorio, malattie respiratorie croniche più lievi;
- malattie del sistema renale, disfunzione renale, calcoli renali.

#### **L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE**

- Preferisci pasti leggeri e nutrienti e consuma in abbondanza frutta e verdura, che ti garantiscono l'apporto di acqua, vitamine e sali minerali;
- limita gli insaccati, i cibi molto grassi, le fritture e gli alimenti molto salati o zuccherati, che possono dare origine a squilibrio idrosalino;
- modera anche l'apporto di alcolici, che aumentano la sudorazione e la sensazione di calore, contribuendo alla disidratazione;
- è consigliato il consumo di pesce, in particolare pesce azzurro. Consuma regolarmente pasta e riso, che saziano senza appesantire;
- fai attenzione al confezionamento e alla conservazione dei cibi. Se avariati o mal conservati potrebbero determinare infezioni intestinali con febbre e diarrea.

#### **STILI DI VITA, ALLEATI PER LA SALUTE**

##### **Mantieni fresca la tua casa**

Durante il giorno, chiudi le finestre e le persiane (se possibile) specialmente quelle esposte al sole. Apri le finestre e le persiane quando la temperatura esterna è più bassa. Se hai l'aria condizionata in casa chiudi porte e finestre. I ventilatori elettrici possono portare sollievo ma, quando la temperatura è superiore ai 35 °C, i ventilatori non possono prevenire le malattie legate al caldo. È importante assumere liquidi.

##### **Esercizio fisico**

È consigliato svolgere un'attività fisica regolare, almeno 3-5 volte alla settimana, di intensità moderata per almeno 30-60 minuti, evitando le ore più calde e dopo aver consultato il proprio medico curante.

##### **Esposizione al sole**

- Evita l'esposizione al sole nelle ore centrali della giornata (dalle 11:00 alle 16:00);
- utilizza e applica correttamente creme e schermi solari adeguati al tuo fototipo e alla durata dell'esposizione. Fai uso di ombrelloni, copricapo e occhiali da sole;
- preferisci se possibile ambienti ombreggiati e freschi nelle ore di maggiore insolazione.

##### **Evita il caldo**

Spostati nella stanza più fresca della casa, specialmente di notte. Se non è possibile tenere fresca la casa, trascorri due –tre ore del giorno in un luogo fresco (edifici pubblici dotati di aria condizionata).

Evita di uscire durante le ore più calde del giorno. Evita l'attività fisica intensa. Stai all'ombra. Non lasciare mai, neanche per pochissimo tempo, bambini o animali in un veicolo parcheggiato.

## **Se non ti senti bene**

- Chiedi aiuto se avverti vertigini, debolezza, ansia o hai una intensa sete e mal di testa; cerca un luogo fresco appena puoi e misura la temperatura corporea;
- bevi acqua o succo di frutta per reidratarti;
- sosta in un luogo fresco se hai spasmi muscolari dolorosi, soprattutto alle gambe, alle braccia o all'addome, il più delle volte dopo un esercizio intenso quando fa molto caldo e bevi reidratanti orali che contengono elettroliti; l'attenzione del medico è necessaria se i crampi da calore durano più di un'ora;
- consulta il tuo medico se avverti sintomi insoliti o se i sintomi persistono;
- tieni sempre i numeri di emergenza a portata di mano.

## **Aiuta gli altri**

Se conosci soggetti a rischio, aiutali a ricevere consigli e aiuto. Gli anziani o le persone malate che vivono da sole dovrebbero essere visitate almeno giornalmente. Se la persona è in cura con farmaci verifica con il medico che la segue come questi possano influenzare la termoregolazione e l'equilibrio idrico. Se un tuo familiare o una persona che assisti riporta sintomi come disidratazione, delirio, convulsioni e/o stato di incoscienza chiama immediatamente il medico o il pronto soccorso. Nell'attesa conduci la persona in un luogo fresco, falla distendere in posizione orizzontale, solleva le gambe e i fianchi, spogliala e inizia a rinfrescarla con panni freddi sul collo, le ascelle e l'inguine, ventilando continuamente e spruzzando la pelle con acqua a 25-30 °C. Misura la temperatura corporea. Non darle acido acetilsalicilico o paracetamolo.

## **IDRAZIONE: COME E QUANTO**

### **Bere durante il caldo e i colpi di calore**

Bere molto significa ingerire il volume di acqua necessario a compensare il deficit di liquidi (essenzialmente le urine e la sudorazione) di circa il 150%. Con il caldo e le ondate di calore, bisogna bere anche se non si avverte la sete! È particolarmente vero per gli anziani che hanno una ridotta percezione della sete. Nelle persone anziane, infatti, i meccanismi di adattamento al caldo perdono la loro efficienza (si riducono la capacità di sudorazione e lo stimolo della sete), per cui è bene idratarsi anche quando non si avverte la sete. La disidratazione, infatti, si attiva silenziosamente e ha come unico avviso la graduale diminuzione della diuresi.

- L'aggiunta di cloruro di sodio e altre sostanze solubili nelle bevande riduce la perdita di liquidi attraverso le urine e facilita il ripristino dell'equilibrio idrico. Fai attenzione a non bere liquidi troppo freddi o che contengano alcol, caffeina o grandi quantità di zucchero, che causano la perdita di fluidi corporei. Se, a causa di una condizione patologica, il medico ti ha vietato l'assunzione eccessiva di liquidi, discuti con lui la quantità di acqua che puoi bere ed eventuali integrazioni di Sali minerali.

Le persone anziane e i malati hanno bisogno di raccomandazioni personalizzate sulla quantità di liquidi da assumere a seconda del loro stato di salute. Gli individui possono essere differenziati nelle seguenti categorie:

- 1) Anziani in salute;
- 2) persone vulnerabili, nelle quali lo stress da caldo per l'emo-concentrazione (aumento di viscosità del sangue) può aumentare il rischio di possibile trombosi coronarica, ischemia cerebrovascolare e insufficienza renale;
- 3) pazienti con una storia di infarto, ipertensione, diabete, eventi coronarici, insufficienza renale, insufficienza cardiaca o demenza.