



E
R
B
A
-
I
l
c
a
l
d
o
n
o
n
è
s
e
m
p
r
e

killer e non tutti gli sbalzi di temperatura possono essere definiti “ondate di calore”, ma, soprattutto gli anziani, di fronte all’impennarsi della temperatura devono adottare precisi comportamenti anti-calura. Come spiega il responsabile della unità Operativa di Pronto Soccorso e Accettazione e Area di Emergenza Cardiovascolare dell’Ospedale Sacra Famiglia Fatebenefratelli di Erba (Como), Gerardo Foglia.

“In questi giorni, è necessario aumentare il controllo della temperatura degli ambienti in cui si soggiorna - sottolinea - , assicurarsi che la persona anziana consumi una quantità di liquidi opportuna (non meno di 2 litri di acqua al giorno a meno di indicazioni diverse del medico di famiglia), e fare in modo che beva acqua o spremute di frutta anche nel caso non li richieda esplicitamente, sospendere qualsiasi tipo di attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle 11 alle 18) e stare attenti alla comparsa di sintomi come confusione mentale e agitazione, che possono indicare sofferenza dovuta alle elevate temperature”.

Consigli destinati agli anziani, ma dei quali si deve tenere conto anche quando si è giovani. Perché, se è vero che le temperature più elevate della stagione estiva

consentono all'organismo di vivere in condizioni di minore stress rispetto ad altri periodi dell'anno, in condizioni particolari, il clima estivo può mettere in pericolo la salute. L'"ondata di calore" si verifica quando si registrano livelli di umidità elevata e quando le alte temperature permangono durante le ore notturne e per un periodo superiore alle 48 ore.

In tali casi, particolarmente nell'anziano, "la regolazione della temperatura cutanea attraverso la produzione di sudore può essere poco efficiente, oppure l'assunzione di acqua può essere inadeguata. Molti anziani non avvertono o avvertono poco il senso di sete e, anche quando sudano molto, non bevono abbastanza; di conseguenza, il loro organismo si disidrata e ciò spiega perché si debbano seguire gli accorgimenti che abbiamo segnalato, vestendo leggero, in cotone o lino, esponendosi il meno possibile al sole ed evitando bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici), come pure le bevande ghiacciate, gassate e zuccherate.

È opportuno preferire la frutta e la verdura e abolire cibi grassi e conditi e bere molta acqua" conclude Foglia, che richiama l'attenzione anche sui farmaci: "E' bene ricordare che, indipendentemente dalla stagione, è buona norma non esporre i prodotti farmaceutici ai raggi solari o a fonti di calore e conservarli sempre all'interno delle confezioni originali. Alcune medicine vanno tenute in frigorifero (assolutamente mai nel freezer), ma questa indicazione si trova sempre specificata sulla confezione del farmaco".