

## Salute d'estate: i consigli del medico

Le elevate temperature di questi giorni mettono a rischio la salute di molte persone, soprattutto degli **anziani** che devono stare particolarmente attenti; il loro corpo è meno abile nell'adattarsi al caldo attraverso i normali meccanismi di raffreddamento, come la sudorazione. Vi proponiamo alcuni consigli che possono essere utili e seguiti da tutti nelle giornate calde d'estate.

Evitare di uscire fra le ore **12** e le **18**. Sono queste le ore più calde della giornata che, nelle città, sono accompagnate da un aumento della concentrazione di ozono nell'aria che respiriamo.

Mangiare molta frutta e verdura, cibi che contengono una grande percentuale di acqua: una pesca, per esempio, è composta di acqua per il 90 %, un melone per l'80 %. Ancora, meglio fare **pasti leggeri**, preferendo pasta e carboidrati rispetto a carni e formaggi fermentati. Bere molta acqua - almeno un litro e mezzo al giorno, di più se si svolge un'attività che comporta un'intensa sudorazione -. È importante ricordarsi di bere anche se non si ha sete: l'intensità di questo "segnale di allarme" naturale dell'organismo diminuisce con l'avanzare dell'età, aumentando il pericolo di disidratazione.

Evitare di bere alcolici, caffè, bevande gassate - che contengono caffeina - o zucchero. Vanno evitate anche le bevande troppo calde o troppo fredde: quelle calde hanno l'effetto di aumentare la temperatura corporea - per esempio, le minestre bollenti invernali - mentre quelle troppo fredde possono causare crampi e congestioni. La temperatura ideale di una buona bibita, quella che permette un veloce assorbimento e un giusto raffreddamento, dovrebbe essere attorno ai **10 gradi**, né troppo fredda né troppo calda.

Usare **vestiti** di colore chiaro e non aderenti, di cotone, di lino o di fibre naturali. I vestiti scuri o di materiale sintetico trattengono il calore. In casa, è meglio vestirsi in maniera "leggera", evitando però le correnti d'aria e i flussi diretti di ventilatori o **condizionatori**. Se si usano i climatizzatori in casa, è importante pulirne i filtri periodicamente (sono un ricettacolo di polveri e batteri) e regolare la temperatura a 25-27 C, non troppo più bassa rispetto a quella esterna. Così si evitano i bruschi sbalzi di temperatura, spesso fonte di malesseri.

Per chi pratica **attività fisica** è meglio evitare le ore più calde della giornata e in ambienti troppo umidi. Bisogna bere abbondantemente e reintegrare sali minerali prima, durante e dopo le sedute di sport. Anche l'alimentazione può essere d'aiuto: consumare pasti piccoli e leggeri, per non sovraccaricare l'apparato digerente; prediligere frutta e verdura cruda che contengono acqua, vitamine e sali minerali.

20/08/2009