

# Stammi Bene

I consigli del medico



## Finalmente l'estate! Istruzioni per l'uso



di **Luca Barbacane**,  
medico di famiglia  
Martellago

**Gli effetti negativi sulla salute del clima caldo sono in gran parte prevenibili attraverso buone pratiche, che vale la pena di ricordare**

Avreste mai immaginato che lo stress da calore sia la principale causa di morte legata al clima? Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) negli ultimi 20 anni è aumentata del 30% la mortalità correlata al caldo in quasi tutti i paesi europei, il nostro continente è la regione con il riscaldamento più rapido e i 3 anni più caldi mai registrati in Europa si sono verificati tutti a partire dal 2020. Frequenza, intensità e durata delle ondate di calore, poi, aumenteranno nei prossimi decenni.

Le temperature estreme, inoltre, peggiorano le malattie croniche, in particolare quelle cardiovascolari, respiratorie e cerebrovascolari e le condizioni legate al diabete. E non gravano solo sugli anziani, pure i giovani ne soffrono, sotto forma di collassi e svenimenti vari, e le donne incinte. Tuttavia gli effetti negativi sulla salute del clima caldo sono in gran parte prevenibili attraverso buone pratiche, che ci piace ricordare per non dare nulla per scontato.

Per proteggersi, dunque, dagli effetti dell'afa:

1. evitate di uscire e di svolgere attività faticose nelle ore più calde della giornata: uscite solo di prima mattina e alla fine del pomeriggio, meglio ancora se dopo il tramonto, o non uscite affatto nelle giornate da bollino rosso e fatevi portare la spesa a casa dai vostri familiari o commercianti abituali;

2. mantenete fresca la vostra casa: sfruttate l'aria notturna per rinfrescarla, chiudete imposte e persiane esposte al sole. Se non vi piace l'aria condizionata, almeno dotatevi di ventilatori e, se potete, fate circolare l'aria tra lati contrapposti

della vostra abitazione;

3. tenete il vostro corpo fresco e idratato: usate abiti leggeri e larghi, meglio se di cotone, meglio se bianco. Togliete coperte e copriletti, usate biancheria da letto leggera, fate docce fredde o bagni tiepidi;

4. bevete, bevete e bevete, come fosse una medicina prescritta dal vostro dottore. Anche se non avete sete, bevete acqua regolarmente. Occhio però: evitate bevande zuccherate, alcoliche o contenenti caffeina che disidratano il corpo;

5. mangiate leggero nelle giornate calde: invece di pasti abbondanti, fatene di più piccoli e più frequenti durante la giornata e scegliete cibi freschi come frutta, verdura e insalate, che sono ricchi di acqua e di sali minerali che disperdiamo con il sudore;

6. misuratevi più spesso la pressione arteriosa: il caldo è un potente antiipertensivo, la fa scendere talvolta così tanto da doversi ridurre – o anche sospendere – i farmaci per controllarla.

Ma come riconoscere il colpo di calore? Vertigini, nausea, confusione, irritabilità, sudorazione eccessiva devono attirare la nostra attenzione ed indurci a consultare subito il nostro medico di famiglia. In questa vita moderna, sempre di corsa, con il grande caldo dobbiamo prenderci cura di noi stessi e dei nostri cari: andiamo una volta di più a trovare i nostri anziani, gli amici e i vicini che trascorrono gran parte del loro tempo da soli. Le persone vulnerabili potrebbero aver bisogno di assistenza nelle giornate calde: non diamo per scontato che tutti siano autosufficienti.

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE  
DEI MEDICI CHIRURGICI  
DELLI ODONTOIATRI  
DI VENEZIA

