

# Stammi Bene

i consigli del medico

## Salute cardiovascolare: un'estate senza rischi? Ecco come



di **Roberto Parisi**,

internista angiologo Ospedale Santi Giovanni e Paolo, Ulss 3 Serenissima

**Bere, mangiare, ripararsi dal caldo: ecco alcuni consigli. E inoltre è molto importante muoversi: non possiamo più permetterci, come facevamo da giovani, di fare la bistecca in riva al mare**

Vi ricordate quella canzone che diceva: la spiaggia è un girarrosto, che caldo fa? Beh, oggi che scrivo non fa poi così caldo ma, accidenti, se ci sono stati giorni in cui si sudava davvero... E stanno già tornando. D'altronde siamo in piena estate ed è difficile, specialmente stando in città, che faccia fresco.

Qualche consiglio, allora, per chi ha problemi cardiovascolari, ma non solo. D'estate ci si deve vestire con abiti leggeri, possibilmente chiari e non troppo stretti, in fibre naturali, adoperando anche il cappello o gli occhiali da sole. Ecco, in questo io sono facilitato, dato che mi piacciono i vestiti comodi, adoro la moda anni Trenta.

Su cappello e occhiali faccio più fatica, ma sono necessari, specialmente se il percorso è al sole. E in spiaggia sono addirittura obbligatori.

Ma in casa, o sei fortunato ed abiti già in un edificio con una buona areazione o sei costretto ad avere un condizionatore. In questo caso servono delle regole per non sottoporre il nostro fisico a stress eccessivi. Bisogna evitare che la temperatura interna sia troppo differente da quella esterna, bastano pochi gradi in meno. Così quando usciamo non avremo dei traumi che non sono solo psicologici.

Vale un po' per tutti, ma specialmente per gli anziani e per chi ha problemi cardiovascolari: bisogna evitare di uscire nelle ore più calde, prediligendo quelle più fresche, ma specialmente evitiamo di avere una casa fredda e di uscire entrando in un forno.

Dobbiamo idratarci adeguatamente, ovvero compensare le nostre perdite di liquidi, ma anche di sali. Quindi dobbiamo bere: si calcola circa due litri in totale. Ma non deve essere solo acqua: la frutta, oltre ad avere una componente liquida abbondante, ha anche molti sali minerali. Lo stesso vale per il pomodoro o altre verdure crude che si consumano abitualmente in estate. Il tempo, però, trascor-

so tra la raccolta e il consumo dei vegetali li impoverisce di sostanze nutritive: quindi meglio verdura di stagione proveniente dai nostri climi e non dall'emisfero opposto dove è stata raccolta una vita fa...

Dunque prevalenza di frutta e verdura fresca, lasciando indietro la carne in quantità eccessive. Il pesce si può sempre mangiare, ma deve essere pesce, non qualsiasi cosa viva in acqua: alcune cose che si trovano in mare e sono molto buone da mangiare, tipo i crostacei e i molluschi, non sono propriamente pesci ed hanno proprietà nutrizionali diverse.

Visto che scrivo io, poi, ricordo che adeguate idratazione ed alimentazione diminuiscono le probabilità di avere una trombosi.

E per quanto riguarda il sole? Si sa che fa bene all'umore e ne hanno bisogno le nostre ossa dato che aiuta a sintetizzare la vitamina D, ma è necessario avere misura. Quindi un po' di sole fa bene, troppo no! Facciamo particolare attenzione quando siamo troppo bianchi - mettiamoci le creme solari! - e alle ore: mattina presto e tardo pomeriggio sono benefici, a mezzogiorno meglio stare all'ombra.

E se ho le vene varicose come mi devo comportare? Meglio non prendere troppo sole, specialmente diretto. Fa invece molto bene camminare nell'acqua: è come adoperare delle calze contenitive, molto forti. Da evitare, naturalmente, l'esposizione diretta delle parti infiammate.

Molti, infine, fanno uso di anticoagulanti: nessun problema per il sole da questo punto di vista. Ci sono, però, altri farmaci molto usati, come i diuretici ad esempio, che possono dare fotosensibilità e quindi bisogna adoperare le creme di protezione.

È molto importante muoversi: non possiamo più permetterci, come facevamo da giovani, di fare la bistecca in riva al mare. Buone vacanze!

