

16:24 **Gismondo: "Con caldo mascherine incubatori perfetti di germi"**

 16:22 **Fiv, annunciati i finalisti del premio velista dell'anno**

 16:19 **Covid oggi Emilia, 1.873 contagi e 14 morti: bollettino 16 maggio**

 16:00 **Perugia, bimbo di un anno in prognosi riservata: sul corpo fratture e tumefazioni**

POLITICA ECONOMIA CRONACA SPETTACOLI SALUTE LAVORO SOSTENIBILITA' INTERNAZIONALE UNIONE EUROPEA PNRR REGIONI

SPORT FINANZA CULTURA IMMEDIAPRESS MOTORI FACILITALIA WINE MODA MEDIA & COMUNICAZIONE TECH&GAMES MULTIMEDIA

Temi caldi

Speciali

Home Salute

Stanchezza da estate improvvisa, aumenta nel post Covid

 16 maggio 2022 | 16.13
 LETTURA: 1 minuti


"Sentirsi stanchi in questi giorni è abbastanza normale perché il nostro organismo deve adattarsi al cambio di stagione", spiega il presidente degli internisti Giorgio Sesti. Ma questo disagio può essere maggiore in chi ha avuto il Covid, sommandosi con i postumi dell'infezione. I consigli dell'esperto

ORA IN

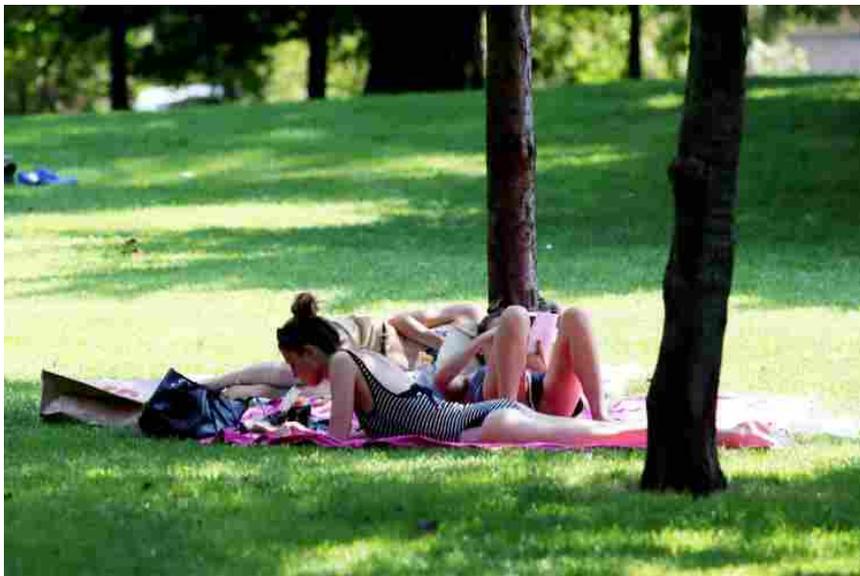
Prima pagina

Svezia e Finlandia in Nato, Putin: "Russia reagirà"

Azovstal, Russia: "Accordo su evacuazione soldati feriti"

Covid oggi Italia, 13.668 contagi e 102 morti: bollettino 16 maggio

Ex sindaca Torino Appendino assolta in processo Ream: "Ho pianto"



- FOTOGRAMMA

Con il brusco assaggio d'estate di questi giorni, "sentirsi stanchi è abbastanza normale perché il nostro organismo deve adattarsi al calore, alla maggiore luminosità della giornata, al conseguente allungamento delle attività e alla riduzione del riposo. C'è inoltre una perdita di liquidi che può far abbassare la pressione sanguigna. Tutto questo si può sovrapporre nelle persone che affrontano il post Covid, che ha proprio la stanchezza tra i sintomi più evidenziati, diventando più pesante e accentuata". Lo spiega all'Adnkronos Salute Giorgio Sesti, presidente della [Società italiana di medicina interna](#) (Simi), proponendo qualche suggerimento.

Scudetto 2022, partite Milan e Inter domenica 22 maggio alle 18

ARTICOLI

in Evidenza



in Evidenza

La chimica del futuro per la transizione energetica



in Evidenza

News in collaborazione con Fortune Italia



in Evidenza

Pnrr: priorità e futuro dell'Italia



in Evidenza

'Stigma invisibile', la prima serie Tv che racconta l'Hiv



in Evidenza

Piccole azioni per grandi cambiamenti: come prenderci cura della nostra terra



in Evidenza

Favo, 4 giorni di eventi a Roma per Giornata malato oncologico



in Evidenza

Eni al fianco delle startup attente alla sostenibilità



in Evidenza

Congresso Fismad, dopo Covid ripartire da gastroenterologia



in Evidenza

Presentato in anteprima 'In cammino', docufilm su esodo profughi ucraini verso l'Italia

"Il problema - sottolinea - è legato al fatto che il cambiamento è stato repentino: si passa direttamente, senza possibilità di un adeguamento graduale, da temperature basse a un aumento di 8-10 gradi, con cielo soleggiato e quindi con una percezione di calore che il corpo avverte maggiormente rispetto al cielo velato primaverile".

L'aiuto che si può dare all'organismo, per favorire l'adattamento, parte dal recupero di liquidi e sali minerali. "Come ormai abbiamo imparato tutti, è necessario bere molti liquidi - raccomanda Sesti - Non sono invece sempre necessari gli integratori. Vanno bene, comunque, le bibite con soluzioni saline che aiutano a mantenere un equilibrio migliore, a trattenere i liquidi e a non fare abbassare troppo la pressione". Importante poi "mangiare molta verdura e frutta e tutto ciò che contiene sali e acqua", oltre che "dormire un numero di ore sufficienti".

RIPRODUZIONE RISERVATA
© COPYRIGHT ADNKRONOS



Doctor's Life, formazione continua per i medici



Il primo canale televisivo di formazione e divulgazione scientifica dedicato a Medici di Medicina Generale, Medici Specialisti e Odontoiatri e Farmacisti. **Disponibile on demand su SKY**

Tag

COVID OGGI ITALIA

COVID SINTOMI

COVID STANCHEZZA

COVID ASTENIA

Vedi anche



Disney Plus, in arrivo un abbonamento a costo ridotto con pubblicità



Cambiare le lire in euro, è ancora possibile? Cosa si può fare



in Evidenza

Rivoluzione Coop, in due anni circa 5000 nuovi prodotti del marchio



in Evidenza

Cida-Adapt: "Paradosso giovani", calano numericamente ma non trovano lavoro"



in Evidenza

Piovella (Soi): "Serve aggiornamento dell'assistenza oculistica"



in Evidenza

Arriva Gme App, la prima applicazione mobile del Gestore Mercati Energetici



in Evidenza

Link Campus University, 10° rapporto dell'Osservatorio permanente sui giovani



in Evidenza

Medicina: esperti a confronto su nuovi obiettivi e scenari socio-sanitari futuri



in Evidenza

Centinaia chilometri e tanta gente in cammino per il progetto 'Lombardia Coop to Coop'



in Evidenza

Mobility Forum, la transizione energetica nella mobilità



in Evidenza

L'impegno di Ucb Pharma per la sostenibilità



in Evidenza

Energie e Sinergie per la Filiera



in Evidenza

A Roma II edizione Stati Generali Natalità



in Evidenza

Rating di Legalità del Gruppo Pubbliemme