

Home > POLITICA > ECONOMIA > Stanchezza da estate improvvisa, aumenta nel post Covid

POLITICA ECONOMIA

Stanchezza da estate improvvisa, aumenta nel post Covid

Di Adnkronos - 16 Maggio 2022



(Adnkronos) – 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.

"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,



WWW.DOGPERFORMANCE.IT

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".



ARTICOLI CORRELATI ALTRO DALL'AUTORE



Stanchezza da estate improvvisa, aumenta nel post Covid



Aprilia, auto contro un palo sulla Nettunense



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



Rogo tossico a Monterotondo, il Comune invita la popolazione a "tenere chiuse le finestre". In fiamme una fabbrica di vernici, non si registrano vittime



Lopalco: "Mascherina a scuola ancora utile"



Dybala, addio Juve: i messaggi di Del Piero e Buffon



GIOIE E GIOIELLI

Viale Po, 1
ARDEA
TEL 06-9103436



ULTIMI ARTICOLI



Stanchezza da estate improvvisa, aumenta nel post Covid

ECONOMIA 16 Maggio 2022



Aprilia, auto contro un palo sulla Nettunense

NOTIZIE LOCALI 16 Maggio 2022



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

ATTUALITÀ 16 Maggio 2022



Rogo tossico a Monterotondo, il Comune invita la popolazione a "tenere chiuse le finestre". In fiamme una fabbrica di vernici, non si registrano vittime

BREAKING NEWS 16 Maggio 2022



Lopalco: "Mascherina a scuola ancora utile"

ATTUALITÀ 16 Maggio 2022

