



LUNEDÌ, MAGGIO 16, 2022



HOME CRONACA POLITICA CULTURA E SPETTACOLO EDITORIALI ECONOMIA SPORT DALL'ITALIA E DAL MONDO LAVORO SALUTE



ULTIM'ORA

Home > Salute > Stanchezza da estate improvvisa, aumenta nel post Covid

Salute

Stanchezza da estate improvvisa, aumenta nel post Covid

16 Maggio 2022

Share



Oltrepò Mantovano

RIAPERTURA OUTLET AZIENDALE

SCONTI ECCEZIONALI
SU MARE, INTIMO, ABBIGLIAMENTO

FISICO **genty/polifoto** **vivis**

Dal lunedì al venerdì solo al pomeriggio 15.30-19.30
Sabato 9.30-12.00/15.30-19.30
Tel. 0306 438022

OUTLET AZIENDALE / Via L. da Vinci 31 San Giacomo delle Segnate (MN)

www.mynet.it

100% PURA FIBRA OTTICA
per la tua azienda

Mynet

mantovarchitettura.polimi.it
maggio — giugno

MANTOVARCHITETTURA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

124257

(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, 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".

(Adnkronos)



Share



Facebook



Twitter



LinkedIn



Email



Articolo Precedente

Ucraina, Di Maio "Un solo paese blocca sanzioni, superare unanimità in Ue"

Articolo successivo

Alimentazione, il pediatra: "Educiamo i bimbi al bon ton del sale"



redazione

ARTICOLI CORRELATI

DALLO STESSO AUTORE



Salute Covid oggi Italia, 13.668 contagi e 102



Salute Alimentazione, il pediatra: "Educiamo i



Salute No-vax oggi diventano 'popolo sano',

