



Sbircia la notizia  
Magazine

ULTIMA ORA

Ryanair, nell'esercizio 2021



CORONAVIRUS

ULTIMA ORA

CRONACA

POLITICA

REGIONI

SALUTE

ESTERI

SPETTACOLO

CULTURA

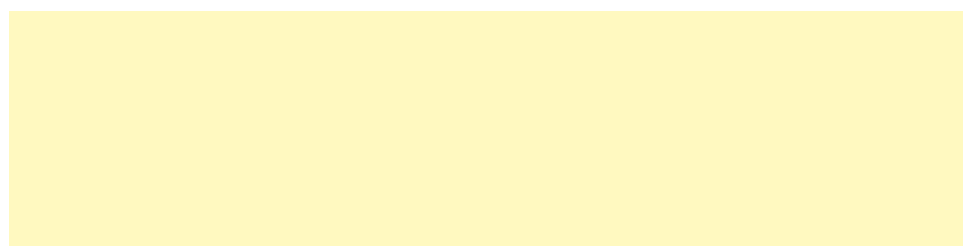
ALTRO

## Stanchezza da estate improvvisa, aumenta nel post Covid

📅 Pubblicato il 16 Maggio 2022, 14:13



👤 Articolo a cura di Adnkronos



(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

Seguici su Telegram



Telegram



Ultime news

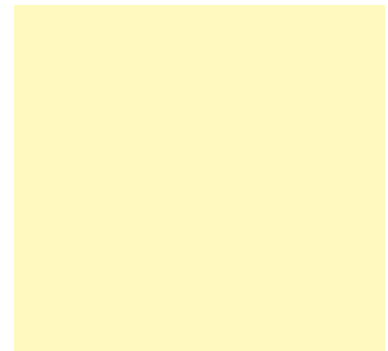
- » Toghe in sciopero, Anm Roma e Lazio: "Riforma animata da intenti punitivi"
- » Covid oggi Lazio, 1.745 contagi e 13 morti: a Roma 1.086 casi
- » Bocce, a Mondiali Petanque Rizzi-Cocciolo oro Mondiale
- » 'Impacchettato' balcone Palazzo Chigi per caduta calcinacci
- » Ryanair, nell'esercizio 2021 il rosso scende a 355 mln, passeggeri +253%
- » Gismondo: "Con caldo mascherine incubatori perfetti di germi"

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".

- » Fiv, annunciati i finalisti del premio velista dell'anno
- » Covid oggi Emilia, 1.873 contagi e 14 morti: bollettino 16 maggio
- » Parla il dentista di Berlusconi: "Ecco come prendersi cura dei vostri denti"
- » Stanchezza da estate improvvisa, aumenta nel post Covid



#### Leggi anche...



**Guerra Ucraina-Russia, Samsung toglie 'Z' da suoi modelli**

30 Marzo 2022, 12:52

Adnkronos



**Afghanistan, Di Maio: "Italia primo Paese Ue per evacuazioni"**

28 Agosto 2021, 07:37

Adnkronos



**Manovra 2022: no tagli reddito cittadinanza, proroga Superbonus 2023**

19 Ottobre 2021, 15:22

Adnkronos



**Green pass per discoteche e concerti, Sileri: "Soluzione a breve"**

24 Settembre 2021, 14:47

Adnkronos

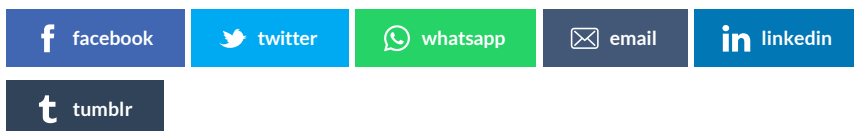


Adnkronos

Sbircia la Notizia Magazine unisce le forze con la Adnkronos, l'agenzia di stampa numero uno in Italia, per fornire ai propri lettori un'informazione sempre aggiornata e di alta affidabilità.

© Copyright Sbircia la Notizia Magazine. Riproduzione riservata.

#### Share on Social Media



Cerchi altro? Nessun problema!

Cerca qualsiasi cosa e noi la troveremo ;-)





### Maneskin, tra concerti e festival: le date 2021 e 2022

26 Maggio 2021, 15:37

Adnkronos



### Covid Emilia Romagna, 2.026 contagi e 52 morti: bollettino 17 marzo

17 Marzo 2021, 15:40

Adnkronos



### Bce, possibile forte ripresa nel 2022 ma attenti a spread e inflazione

17 Febbraio 2022, 09:49

Adnkronos



### Covid oggi Emilia Romagna, 3.595 contagi e 11 morti: bollettino 6 maggio

6 Maggio 2022, 15:17

Adnkronos



### Minoli: "Da Draghi piacevole originalità nella scelta di Fuortes-Soldi"

10 Luglio 2021, 10:50

Adnkronos



### Eurovision 2022, trionfa Kalush Orchestra. Zelensky: "Nel 2023 a Mariupol"

15 Maggio 2022, 05:59

Adnkronos



### Citofonata Salvini, procura Bologna chiede archiviazione: famiglia si oppone

30 Marzo 2021, 11:07

Adnkronos



### Covid, Gresini peggiora: "Quadro clinico critico"

18 Febbraio 2021, 20:08

Adnkronos

Coronavirus

Salute e Benessere

Ultima ora

#### News correlate



Sport

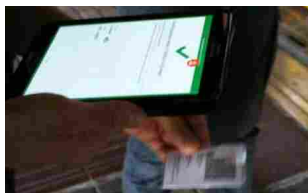
Ultima ora

### Maldini conferma addio Donnarumma al Milan

26 Maggio 2021, 16:50

Adnkronos

Paolo Maldini ufficializza l'addio di Gianluigi Donnarumma al Milan. "Bisogna avere rispetto per chi ha dato



Ultima ora

### Super green pass, Camera approva decreto

20 Gennaio 2022, 09:46

Adnkronos

Super green pass, l'aula della Camera ha approvato il decreto con 279 sì, 45 no e un astenuto. Il



Coronavirus

Cronaca

Ultima ora

### Covid Milano, oggi 1.050 casi e 447 in città: dati 17 marzo

17 Marzo 2021, 17:21

Adnkronos

Sono 1.050 i nuovi contagi di Coronavirus nella provincia di Milano: di questi, 447

tanto al Milan, non ci ha mai mancato di rispetto. Le strade si dividono, non posso che augurargli il meglio", dice il direttore tecnico rossonero. "Credo che si debbano ringraziare tutti i calciatori che hanno fatto questa stagione [...]

provvedimento era stato già approvato dal Senato. "Oggi con l'estensione del Green pass sostanzialmente superiamo quella che era una divisione a colori che introduceva limitazioni generalizzate per tutti i cittadini. Ieri è iniziato questo percorso con [...]

casi sono a Milano città. Lo rende noto la regione Lombardia nel bollettino con i dati di oggi, 17 marzo. Anche la provincia di Brescia è vicina a quota mille con 949 casi. Questa la situazione nelle altre province: Bergamo: 291; [...]

◀ Salmo 'seriale' tra ...

Parla il dentista di D...

### Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati \*

Commento \*

Nome \*

Email \*

Sito web



Do il mio consenso affinché un cookie salvi i miei dati (nome, email, sito web) per il prossimo commento.

Invia commento



**Green pass covid, Italia e Ue: come si ottiene, a cosa serve**

4 Maggio 2021, 16:14

Adnkronos



**Difesa, domani 'il punto di vista di Follini': "In voto su spese militari realpolitik prevarrà"**

26 Marzo 2022, 12:35

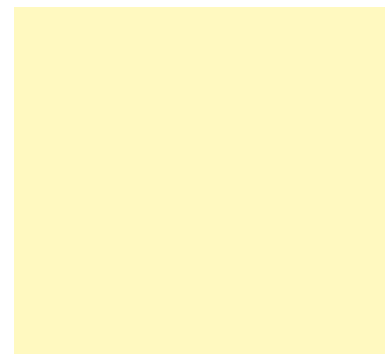
Adnkronos



**Vaccino Covid, report: prima dose a 91% over 80, vaccinati l'83%**

11 Giugno 2021, 17:47

Adnkronos



### Follow us on Social Media



facebook



twitter



linkedin



tumblr

Su di noi

Per saperne di più...