

eSTATE in salute! Il 'Decalogo' della Società Italiana di Medicina Interna

SALUTE 13 Luglio 2022

Dura condanna Ue su chiusura forzata del quotidiano AppleDaily a Hong Kong⁸ LUGLIO 2021 Save the Children. 5,7 mln di bambini a rischio fame sotto i 5 anni²⁴ GIUGNO 2021 Covid. Mistero dei dati con le prime sequenze del virus cancellati a Wuhan²⁴ GIUGNO 2021 Ue contro chiusura Apple Daily. Legge sicurezza Cina soffoca libertà di stampa²³ GIUGNO 2021 Hong Kong. Apple Daily, giornale pro-democrazia, annuncia la chiusura da sabato²³ GIUGNO 2021 - Advertisement - AgenPress. I meteorologi ci informano che siamo alla vigilia di un'altra ondata di caldo che ci terrà compagnia secondo alcuni anche per tutto il mese di agosto. Un caldo anomalo e perdurante che potrebbe avere ripercussioni importanti anche sulla salute in particolare di quella dei più fragili: degli anziani, dei bambini e delle persone affette da condizioni croniche. Il professor Giorgio Sesti, presidente della Società Italiana di Medicina Interna (SIMI) fa il punto della situazione, suggerendo una serie di misure di prevenzione da adottare in questo periodo: eSTATE in salute!¹. 1. Idratarsi a sufficienza, bevendo con regolarità durante tutto il giorno (sorseggiando acqua, tè o tisane fredde, succhi di frutta e centrifughe fresche) e consumando cibi ricchi di acqua (frutta, verdura, latte, yogurt). Moderare il consumo di alimenti ricchi di grassi e i pasti troppo ricchi che 'sequestrano' il flusso sanguigno a livello dell'apparato digerente aumentando il rischio di ipotensione e di malessere. Con il caldo, evitare le bevande alcoliche e quelle zuccherate. Non esiste una regola fissa di quanti liquidi bere (in media andrebbero consumati circa 1,5-2,5 litri di liquidi al giorno, se non ci sono patologie che lo controindichino, come insufficienza renale o cardiaca); il 'quanto' dipende dalle condizioni di salute, dal clima, dalle attività svolte, da quanto si suda. Per controllare se ci si sta idratando in modo corretto è importante pesarsi sulla bilancia di casa tutti i giorni; una brusca variazione di peso da un giorno all'altro, può significare che si è bevuto troppo poco o che si stanno trattenendo liquidi. Un'altra spia dello stato di idratazione sono le urine: se sono molto scarse e colorate ('cariche') si è probabilmente disidratati.² Evitare di fare attività fisica all'aperto nelle ore più calde o al chiuso, in ambienti non ventilati o privi di aria condizionata. In presenza di temperature elevate, è meglio esercitarsi all'aperto nelle prime ore del mattino o dopo il tramonto, ricordandosi sempre di reintegrare le perdite di acqua ed elettroliti. Applicare sempre una crema con filtro solare e indossare un berretto con visiera. Fare frequenti pause all'ombra e idratarsi. Se il cuore batte troppo velocemente, il respiro si fa corto e si avverte un senso di testa vuota è il momento di fermarsi.³ Evitare di esporsi al sole nelle ore centrali della giornata per prevenire non solo eritemi solari ma anche ipotensione da vasodilatazione. Tutti, e in particolare le persone di carnagione chiara, devono usare creme protettive adeguate (filtro solare 30 SFP), da applicare in quantità abbondante sul tutto il corpo

(comprese orecchie e parte posteriore delle ginocchia)ripetendo l'applicazione più volte al giorno. Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, traspiranti e di fibre naturali (lino, cotone, viscosa); facilitano la dispersione del calore e contribuiscono a mantenere un'adeguata temperatura corporea. Quando si esce, non dimenticare di indossare un cappello a falda larga o con visiera e occhiali da sole con protezione dai raggi ultravioletti. Se necessario, utilizzare un repellente per insetti (attenzione non solo alle zanzare, ma anche alle zecche).4. Il gran caldo rappresenta un pericolo soprattutto per gli anziani, spesso affetti da diverse patologie croniche o in terapia con farmaci che influenzano la risposta dell'organismo al caldo. Per evitare di disidratarsi devono bere senza aspettare lo stimolo della sete, spesso è 'difettoso' a quest'età. Nelle ore più calde devono stare in casa al fresco, ma i ventilatori non bastano, serve l'aria condizionata. Un anziano disidratato può andare incontro ad un abbassamento della pressione alzandosi in piedi (ipotensione ortostatica) che lo mette a rischio di caduta e di fratture.5. Le persone con ipertensione arteriosa in trattamento farmacologico possono andare incontro a significative variazioni dei valori pressori, in alto o in basso, a seconda del clima e della località di vacanza (montagna, mare). Prima di partire, può essere necessario concordare con il medico un adeguamento delle dosi e della tipologia dei farmaci anti-ipertensivi, in particolare dei diuretici, nelle settimane di maggior caldo.6. Nelle persone con problemi renali la disidratazione può provocare una riduzione del volume plasmatico con conseguente contrazione dei capillari e rischio di peggioramento dell'insufficienza renale. Se ci si accorge di avere una riduzione della quantità di urina, è bene consultare il proprio medico.7. Nelle persone con diabete la disidratazione può provocare un aumento anche marcato della glicemia. L'iperglicemia a sua volta può ulteriormente favorire la disidratazione, facendo perdere liquidi attraverso le urine. È importante dunque assicurare un corretto apporto di acqua. Attenzione alle bevande 'senza zuccheri aggiunti', che spesso contengono sostanze zuccherine 'occulte'; se si usano supplementi minerali da aggiungere all'acqua o sport drink, fare attenzione che non contengano zucchero. In estate, le persone con diabete in trattamento con insulina o con farmaci ipoglicemizzanti orali (quali sulfoniluree o glinidi) sono a maggior rischio di ipoglicemia; è bene concordare con il medico un adeguamento della posologia di questi medicinali (ad esempio una riduzione delle unità di insulina basale). Uno dei sintomi della crisi ipoglicemica è la sudorazione, che può essere confusa con quella legata al caldo, rendendo così difficile riconoscere l'ipoglicemia. È necessario dunque monitorare con regolarità la glicemia e tenere sempre a portata di mano una fonte di carboidrati a rapido assorbimento.8. Chi soffre di emicrania dovrebbe stare molto attento alla disidratazione, che può scatenare un attacco. L'estate può essere dura anche per chi è affetto da sclerosi multipla; il caldo, aumentando la temperatura del corpo, può peggiorare i sintomi. Si raccomanda dunque di stare al fresco con l'aria condizionata nelle ore più calde, idratarsi e indossare indumenti traspiranti.9. Chi è affetto da malattie autoimmuni, come il lupus in particolare o l'artrite reumatoide, deve evitare l'esposizione diretta al sole che può causare riacutizzazioni della malattia. Stare in casa nelle ore più calde e all'esterno proteggersi con magliette a maniche lunghe e pantaloni o gonne lunghe; lo schermo solare (con SPF 30 o più) è un must.10. Le estate calde non sono amiche di chi è affetto da una patologia respiratoria, soprattutto asma, BPCO (bronchite cronica ostruttiva) e fibrosi polmonare; restare al chiuso e proteggersi con una mascherina se l'aria diventa un pericolo per l'inquinamento, i pollini o il fumo degli incendi. Attenzione a conservare gli inalatori in luogo fresco; se al caldo, potrebbero dispensare una quantità inferiore di farmaco.- Advertisement - La missione della SIMI, sin dal 1997 – anno della sua fondazione – è quella di migliorare lo stato di salute degli italiani, sia promuovendo l'attività di ricerca clinica, sia attraverso l'aggiornamento continuo degli internisti. La sua azione è mirata a prevenire e curare le patologie croniche e complesse, riducendo il carico sulla salute pubblica e permettendo alle persone di vivere meglio e più a lungo.