

# eSTATE in salute! Misure preventive nel decalogo della Società Italiana di Medicina Interna 'SIMI'

**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. Idratarsi a sufficienza, bevendo con regolarità durante tutto il giorno (sorvegliando acqua, tè o tisane fredde, succhi di frutta e centrifughe fresche) e consumando cibi ricchi di acqua (frutta, verdura, latte, yogurt)
2. Evitare di fare attività fisica all'aperto nelle ore più calde o al chiuso, in ambienti non ventilati o privi di aria condizionata

## La mission della SIMI, sin dal 1997, è quella di migliorare lo stato di salute degli italiani

3. Evitare di esporsi al sole nelle ore centrali della giornata per prevenire non solo eritemi solari ma anche ipotensione da vasodilatazione
4. Il gran caldo rappresenta un pericolo soprattutto per gli anziani, devono bere senza aspettare lo stimolo della sete, spesso è 'difettoso' a quest'età
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)
6. Nelle persone con problemi renali la disidratazione può provocare una riduzione del volu-

me plasmatico con conseguente contrazione della diuresi e rischio di peggioramento dell'insufficienza renale

7. Nelle persone con diabete la disidratazione può provocare un aumento anche marcato della glicemia
8. Chi soffre di emicrania dovrebbe stare molto attento alla disidratazione, che può scatenare un attacco
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
10. Le estati 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.

ALICE CACCAMO

