

adv

Caldo choc, dal mal di testa alla confusione i danni per corpo e psiche: una app ci salverà



di Carla Massi

5 Minuti di Lettura

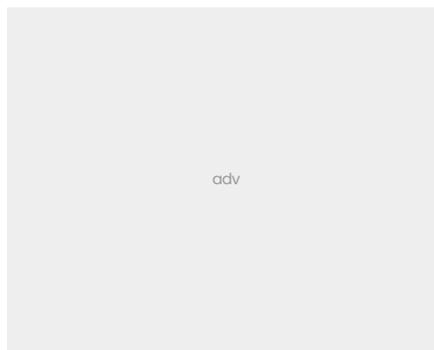
Giovedì 14 Luglio 2022, 06:00



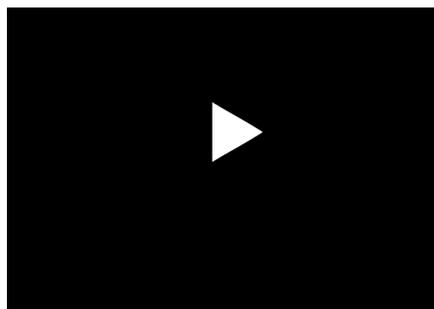
Esiste un'arma per battere il **caldo**: conoscerlo. Dobbiamo prepararci sugli effetti dannosi che scatena nel nostro organismo e sui punti che più facilmente vengono bersagliati dalle alte temperature. Sia corpo che psiche. Sapere tutto del nemico ci permette di affrontare al meglio questo insulto climatico. Che tocca i ghiacciai, i fiumi ormai strade di solo fango e anche noi. Il clima estremo come quello delle ultime settimane è, di fatto, un evento traumatico. Pensiamo solo alla stanchezza, alla confusione mentale o ai **mal di testa** che, a fasi alterne, compaiono insieme al mix di umidità e alte temperature.

I PERICOLI

Normalmente, il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni fisiche e ambientali questo non è sufficiente. Se, ad esempio, proprio l'umidità è molto elevata, il sudore non evapora rapidamente e il calore corporeo non viene eliminato efficacemente. La temperatura, quindi, aumenta rapidamente e può arrivare a danneggiare diversi organi vitali e il cervello stesso. Sul sito del **ministero della Salute** (salute.gov.it **Ondate di calore**) leggiamo l'elenco dei



Genzano, piccioni a piazza Frasconi fanno colazione



possibili rischi: insolazione, crampi, congestione, gambe gonfie, disidratazione, effetti sulla pressione, collasso, colpo di calore, aggravamento di malattie preesistenti, febbre. «Il caldo è una condizione di forte stress. L'organismo è messo a dura prova. La vasodilatazione dovuta alle alte temperature causa un aumento del volume dei vasi e la diminuzione della pressione arteriosa, portando mal di testa improvviso, equilibrio incerto e cadute – spiega Giorgio Sesti, presidente della Società italiana di Medicina Interna – Per questo è importante conoscere gli effetti del caldo. Non si tratta solo di seguire le regole, piuttosto va ascoltato il nostro organismo in queste condizioni. Se si rimane esposti al calore estremo per troppo tempo e non si riesce a rilasciare adeguatamente quel calore, lo stress può causare una serie di problemi a cascata in tutto l'organismo. Il pericolo non è la spossatezza in sé quanto che questa altera le nostre percezioni. Dall'attenzione all'equilibrio, appunto. Il tasso di umidità, inoltre, non solo ci rende la condizione particolarmente difficile da sopportare ma ostacola all'organismo di disperdere il calore che abbiamo accumulato. È chiaro, dunque, che fino ad anni fa l'affrontare il caldo estivo era molto più semplice, direi naturale. Oggi ci si deve proteggere come si fa quando è molto freddo o quando arriva un temporale devastante. Dobbiamo davvero cambiare alcune abitudini per catturare il meglio dell'estate evitando i pericoli».

NUOVE ABITUDINI

In passato, a essere vulnerabili al grande caldo (si toccavano i picchi oltre i 35 gradi ma solo per pochi giorni) erano soprattutto i bambini piccoli, le persone anziane e quelle con patologie croniche. Oggi il clima



Draghi: «Economia italiana cresce, ma le previsioni sono piene di rischi»

Della stessa sezione



Caldo choc, dal mal di testa alla confusione i danni per corpo e psiche: una app ci salverà

di Carla Massi



Caldo choc, il neurochirurgo Giulio Maira: sos glucosio, la mente va tenuta in forma

di Giulio Maira



Caldo choc, il cardiologo Rebuzzi: «Per il cuore attenzione a sole e pressione»

di Antonio G. Rebuzzi



Nuotare al mare o in piscina: 5 segreti per bracciate di benessere. Parola di Gregorio Paltrinieri

di Maria Pirro



Rischio disidratazione, con il caldo bere di più e aggiungere soluzioni reidratanti

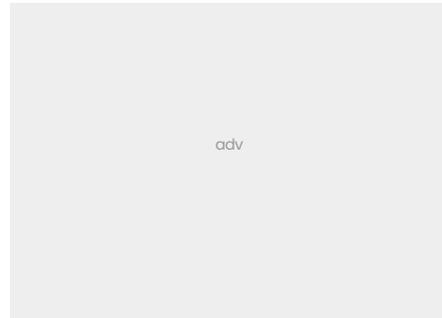
di Maria Rita Montebelli

estivo sta diventando un'insidia per tutti, anche per chi è in forma. Il corpo umano non è concepito per affrontare temperature superiori ai 37 °C, il caldo causa problemi nel momento in cui altera il sistema di regolazione. «L'organismo dispone di alcuni sistemi per affrontare il caldo, come la sudorazione, ma quando fuori il caldo è costante, l'organismo non riesce a recuperare, e i muscoli e le cellule cardiache iniziano letteralmente a morire e degradarsi», si legge in una ricerca sul rapporto grande caldo-salute del gruppo di lavoro del Sean N. Parker Center for Allergy and Asthma Research dell'Università di Stanford guidato dalla professoressa Kari Nadeau. Da qui la nuova abitudine, da iniziare proprio quest'estate: prima di muoversi o prima di organizzare gite e viaggi consultare l'app "Caldo e Salute" attivata dal Ministero della Salute. In modo semplice e immediato monitora la situazione climatica su una mappa della Penisola. Ogni Regione, inoltre, dovrebbe aver predisposto un bollettino sulla previsione delle ondate di calore. «Le "istruzioni per l'uso" contro il caldo – aggiunge Sesti – devono diventare la base quotidiana per affrontare al meglio questa e le prossime estati. Ormai sappiamo che le condizioni climatiche, finché non verranno portati drastici cambiamenti, ci costringeranno ad affrontare alte temperature anche in futuro. Meglio imparare e spiegare sia ai più piccoli come ai più grandi, ai nonni, che ci si deve difendere per non rovinare, per esempio, i giorni di vacanza. Ma anche per preservare l'organismo dall'urto della temperatura.

LE PATOLOGIE

Le condizioni di caldo estreme, ricordiamolo, possono determinare un aggravamento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche. Da chi soffre di diabete a chi ha problemi cardiaci e respiratori o renali. A questi vanno aggiunti tutti i pazienti che, dopo il Covid, presentano problemi da tenere sotto controllo. Dai polmoni al cuore». Alcuni studi suggeriscono, infatti, una minore tolleranza al caldo delle persone che hanno sviluppato una sindrome post-Covid caratterizzata, anche a distanza di mesi dalla fine dell'infezione, da sintomi come tosse, difficoltà di respiro, disturbi del sonno o vertigini». Una volta ben preparati si esca pure, possibilmente nelle ore meno calde, a godersi a pieno l'estate. Tra leggeri refoli di vento, abiti impalpabili, un gelato e il senso di libertà che questi mesi ci regalano. Non dimenticando mai che "Sotto questo sole bello pedalare sì/ ma c'è da sudare/ sotto questo sole rossi col fiatone e /neanche da bere..." (Francesco Baccini con i Ladri di biciclette 1990).

© RIPRODUZIONE RISERVATA



LE PIÙ LETTE



Quando la Lamborghini di Totti era sotto casa di Noemi (e lei tolse il cognome dal citofono)



SAN BENEDETTO DEL TRONTO

Cena di pesce in 4, maxi-conto da 508 euro (280 solo per i primi). Clienti furiosi



L'ACCORDO

Totti prepara il maxi-assegno per Ilary e figli

**Gli accordi economici Chi sono gli avvocati
Lui ritrova la Roma: avrà un ruolo operativo**

di Valeria Di Corrado e Gianluca Lengua

Il MoltoFood



Le stagioni nel carrello della spesa: la guida per abbinare la pasta a erbe e ortaggi sempre freschi