

Caldo, i consigli dei medici per evitare malori



Le raccomandazioni del presidente della Società Italiana di Medicina Interna (Simi) in vista della nuova ondata

SALUTE
DI [REDAZIONE](#)

ROMA – Idratarsi a sufficienza, suggerimento valido soprattutto per anziani e chi ha patologie renali o il diabete, evitare di fare attività fisica all'aperto nelle ore più calde e di esporsi al sole nelle ore centrali della giornata. Sono alcuni consigli di prevenzione da adottare in questo periodo di afa, che ci attende nuovamente dai prossimi giorni, e arrivano da Giorgio Sesti, presidente della Società Italiana di Medicina Interna (Simi).

L'esperto suggerisce di bere con regolarità durante tutto il giorno e consumare cibi ricchi di acqua (frutta, verdura, latte, yogurt), da moderare invece gli alimenti ricchi di grassi e i pasti troppo ricchi che 'sequestrano' il flusso sanguigno a livello dell'apparato digestivo aumentando il rischio di ipotensione e di malessere.

L'idratazione – spiega la Simi – è vitale per gli anziani che nelle ore più calde devono stare in casa al fresco. Per le persone con problemi renali la disidratazione può provocare un peggioramento dell'insufficienza renale; nelle persone con diabete provoca un aumento anche marcato della glicemia.

Tra i consigli utili, anche evitare di fare attività fisica all'aperto nelle ore più calde o al chiuso, in ambienti non ventilati o privi di aria condizionata. Ed evitare di esporsi al sole nelle ore centrali della giornata per prevenire non solo eritemi solari ma anche ipotensione da vasodilatazione.

Infine, 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. Per chi è affetto da una patologia respiratoria, infine, il consiglio è restare al chiuso e proteggersi con una mascherina se l'aria diventa un pericolo per l'inquinamento.