



Estate: Società italiana Medicina interna, un decalogo per prevenire gli effetti del caldo

FacebookTwitterLinkedInWhatsAppEmailPrint
13 Luglio 2022 @ 18:36

Alla vigilia di una nuova ondata di caldo che terrà compagnia agli italiani secondo alcuni anche per tutto il mese di agosto, la Società italiana di Medicina interna (Simi) ha diffuso il decalogo “eState in salute!”, suggerendo una serie di misure di prevenzione da adottare per limitare gli effetti di “in 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”.

Giorgio Sesti, presidente della Simi, suggerisce innanzitutto di “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). 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”. Inoltre, bisogna “evitare di fare attività fisica all’aperto nelle ore più calde o al chiuso, in ambienti non ventilati o privi di aria condizionata”, “evitare di esporsi al sole nelle ore centrali della giornata per prevenire non solo eritemi solari ma anche ipotensione da vasodilatazione”, “indossare abiti leggeri, di colore chiaro, traspiranti e di fibre naturali (lino, cotone, viscosa)”. Gli anziani “per evitare di disidratarsi devono bere senza aspettare lo stimolo della sete, spesso è ‘difettoso’ a quest’età”. Le persone con ipertensione arteriosa in trattamento farmacologico è bene che prima di partire per le vacanze concordino “con il medico un adeguamento delle dosi e della tipologia dei farmaci anti-ipertensivi, in particolare dei diuretici, nelle settimane di maggior caldo”. Un’attenzione ad evitare la disidratazione deve essere messa in campo dalle persone con problemi renali, con diabete, che soffrono di emicrania. “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”, prosegue Sesti, sottolineando che “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. Attenzione a conservare gli inalatori in luogo fresco; se al caldo, potrebbero dispensare una quantità inferiore di farmaco”. (A.B.)