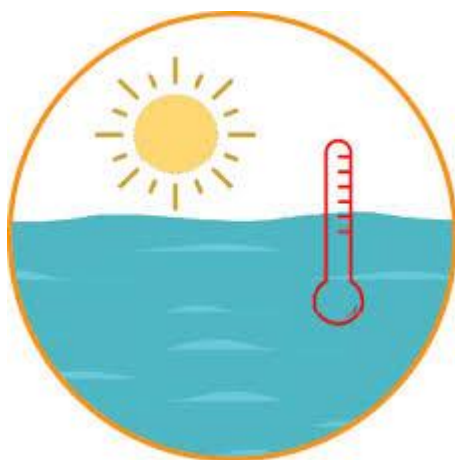


L'ESTATE STA ARRIVANDO COME PROTEGGERSI DALLE ONDATE DI CALORE



Consigli pratici

Tra le fasce di popolazione che maggiormente possono risentire delle ondate di caldo vi sono anziani e bambini. I bambini, ad esempio, hanno una superficie corporea maggiore a confronto del volume, rispetto agli adulti e hanno una temperatura di base più alta. E' bene perciò che i genitori prestino la massima attenzione ai propri figli, poiché i bambini sudano meno degli adulti e quando hanno caldo hanno più difficoltà ad esprimerlo, specialmente se molto piccoli. Anche per loro è raccomandata un'idratazione adeguata, possibilmente con acqua e non con succhi di frutta o bibite gassate o contenenti caffeina, e non troppo fredda, e un abbigliamento adatto e con capi leggeri e di fibre naturali.

Per quanto riguarda gli anziani, anch'essi devono seguire una corretta alimentazione e idratazione, ed in questo caso sono i figli o altri parenti più giovani a dover aumentare l'attenzione. Certo vanno privilegiati i cibi leggeri, ma bisogna cercare di combattere la tendenza, che in alcuni anziani si presenta, di mangiare troppo poco quando arriva il caldo. Assai importante bere molto e spesso. Quanto all'aria condizionata, meglio non utilizzarla a temperature troppo basse.

Particolare attenzione dovranno averla anche le persone cardiopatiche, diabetiche (specialmente se insulinodipendenti) e con problemi respiratori, nel seguire i suggerimenti legati al caldo.

Come limitare il disagio

- Bere molto e spesso (fino a due litri d'acqua al giorno) anche quando non si ha sete.
- Mangiare molta frutta e verdura; fare pasti leggeri.
- Vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque fibre naturali.
- Nelle ore più calde usare tende o chiudere le imposte.
- Fare bagni o docce con acqua tiepida.
- Stare il più possibile con altre persone.
- Passare più tempo possibile in ambienti con aria condizionata.
- Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare.
- Pulire i filtri dei condizionatori periodicamente (sono un ricettacolo di polveri e batteri) e regolare la temperatura a 25/27 gradi e comunque non troppo bassa rispetto a quella esterna.

- Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci è importante consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo/ farmaco o sole/farmaco.

Cosa evitare

- Evitare di bere bibite gassate e contenenti zuccheri.
- Evitare di bere alcolici e caffè.
- Evitare di consumare cibi troppo caldi.
- Limitare l'uso del forno e dei fornelli.
- Evitare, per quanto possibile, di uscire tra le 12 e le 17.
- Evitare il flusso diretto di ventilatori o condizionatori e le correnti d'aria.
- Non lasciare mai nessuno, neanche per brevi periodi, in macchine parcheggiate al sole.
- Ridurre il più possibile l'utilizzo del pannolino per i bambini e degli analoghi presidi per gli anziani.

e per i nostri amici animali

Bere tanto: non esiste una regola che dice quanto acqua debba bere in media un cane in questo periodo dell'anno, ma è importante assicurarsi che il padrone capisca quando il cane rischia di andare in iperventilazione e abbia sempre con sé una ciotola o una borraccia contenente acqua fresca e pulita da poter bere.

Mangiare nelle ore fresche: durante i periodi di caldo intenso è abbastanza normale che i cani inizino a mangiare meno. Accertarsi comunque che mangino durante le ore fresche, al mattino o la sera.

Limitate l'esercizio fisico: attenzione a corse e lunghe passeggiate, soprattutto nelle ore più calde della giornata. Ogni 15-20 minuti occorre far fare una pausa al proprio cane.

Non lasciarli in auto: non dovremmo neanche dirlo, ma bisogna assolutamente evitare di lasciare qualsiasi animale all'interno della macchina, anche con i finestrini parzialmente aperti e l'auto posteggiata all'ombra.

Prendersi cura delle zampe: il terreno, la sabbia e l'asfalto trattengono calore e nonostante i cani siano dotati di polpastrelli caratterizzati da un tessuto di granulazione molto resistente, è consigliato assicurarsi che essi siano sempre ben puliti e idratati per prevenire eventuali screpolature e tagli.

