

Attenti al caldo!

Nelle giornate estive particolarmente torride, questo avvertimento può sembrare scontato, ma fornisce l'occasione per approfondire alcuni argomenti legati alle complicanze delle temperature elevate. Sono soprattutto gli anziani, in particolar modo i malati cronici (cardiopatici, diabetici etc.), le persone più a rischio di complicanze, a causa di un sistema di termoregolazione compromesso dall'età. Queste persone non andrebbero mai lasciate sole per lunghi periodi.

Informarsi sui rischi che il caldo può procurare sull'organismo è molto importante così come lo è la prevenzione, che può essere fatta usando piccoli accorgimenti:

- Nelle ore più calde della giornata, dalle 11 alle 18, evitare di uscire di casa, evitare le aree verdi, i parchi pubblici, le zone ad alta intensità di traffico delle città dove si registrano alti valori di ozono.
- Il caldo può potenziare l'effetto di molti farmaci per la cura dell'ipertensione e di molte malattie cardiovascolari: durante la stagione estiva si consiglia di effettuare più frequentemente il controllo della pressione arteriosa e richiedere sempre il parere del proprio medico curante (per dosaggio e tipologia di farmaci).
- I pazienti ipertesi e cardiopatici, soprattutto se anziani, sono particolarmente sensibili agli effetti negativi del caldo e a volte possono manifestare episodi di diminuzione della pressione arteriosa soprattutto nel passare dalla posizione sdraiata alla posizione eretta. Evitare, ad esempio, soprattutto nelle ore notturne, di alzarsi troppo repentinamente dal letto, ma fermarsi in posizioni intermedie (ad esempio stando seduti al bordo del letto per alcuni minuti).
- Porre attenzione alla presenza di sintomi legati ad ipotensione come stanchezza, capogiri, sudorazione fredda, sensazione di svenimento. In queste situazioni, è consigliabile sdraiarsi all'ombra e possibilmente in un posto ventilato, bere liquidi, sollevare le gambe all'altezza del cuore e chiamare il proprio medico curante.
- È importante consumare cibi freschi, in particolare frutta e verdura, anche sotto forma di frullati o centrifugati, e fare pasti leggeri, dando preferenza al pesce o alle carni bianche, evitando i formaggi stagionati. Aumentare l'assunzione di liquidi, evitando bevande molto fredde, alcoliche, zuccherate e gassate, tè e caffè.
- Recenti studi evidenziano che il consumo di due o più porzioni di pesce alla settimana può ridurre sensibilmente il rischio di malattia coronaria sia nelle donne sia negli uomini

