

## Come combattere il caldo?

In estate, sotto lo morsa dell'afa e della calura, seguire alcune semplici regole comportamentali (e di buon senso) può evitare brutte sorprese.

### In casa

- ❖ Evitare, se possibile, di uscire di casa nelle ore più calde della giornata (dalle 12 alle 17), soprattutto con bambini piccoli e anziani.
- ❖ Indossare indumenti non aderenti, di cotone, lino o fibre naturali che lascino traspirare la pelle.
- ❖ Dormire indossando biancheria di cotone che lasci il corpo scoperto il più possibile, evitando tuttavia le correnti d'aria.
- ❖ Bere molta acqua e mangiare frutta fresca o bere succhi di frutta. Meglio evitare le bevande alcoliche, gassate, zuccherate o troppo fredde. Gli anziani dovrebbero bere molto, anche se non ne sentono il bisogno, perché sono più esposti al rischio di disidratazione.

Se si dispone di un condizionatore, oltre ad una regolare manutenzione dei filtri, si raccomanda di evitare di regolare la temperatura a livelli molto più bassi rispetto a quella esterna: una temperatura di 27 -30 gradi garantisce un buon confort senza creare problemi di sbalzi termici eccessivi.

Il pompelmo, le arance amare (di Siviglia), i pomeli, i mapi e i relativi succhi, freschi e dissetanti, possono risultare particolarmente gradevoli durante l'estate. Ma attenzione: è ormai ben documentata la capacità di questi alimenti di potenziare gli effetti indesiderati di numerosi farmaci anche di uso comune. Per questo motivo per le persone in terapia con questi farmaci, fra cui alcuni antipertensivi, antibiotici, antiepilettici, ecc. (il medico e il farmacista potranno essere d'aiuto nell'individuare/i) sarebbe prudente evitare questi agrumi e il loro succo.

### In auto

- ❖ Dopo avere parcheggiato l'auto al sole, prima di ripartire lasciare aperti gli sportelli e mantenere i finestrini aperti per abbassare la temperatura interna. Riguardo l'uso del condizionatore, seguire le stesse indicazioni valide per quelli domestici. Non lasciare mai nessuno, neanche per periodi brevi, sull'auto parcheggiata al sole. Attenzione anche ai seggiolini di sicurezza per i bambini, che potrebbero surriscaldarsi.
- ❖ Se ci si deve mettere in viaggio con l'auto è bene evitare le ore più calde della giornata, informandosi prima di partire sulle condizioni del traffico per evitare lunghe code sotto il sole. Portare sempre con sé dell'acqua.

Prima di fermarsi sarebbe opportuno regolare il condizionatore dell'auto in modo che la temperatura sia al massimo di 5 gradi inferiore a quella esterna. Durante le soste evitare di consumare il pasto di fretta e soprattutto evitare l'assunzione di bevande alcoliche.

### Se si soffre di ...

- ❖ *Ipertensione*: per chi è in terapia con farmaci antipertensivi, con il caldo ed un regime alimentare differente la pressione arteriosa potrebbe abbassarsi e rendere necessario un aggiustamento della terapia. La pressione va dunque controllata in modo regolare e in caso di valori più bassi del solito si raccomanda di contattare il proprio medico.
- ❖ *Malattie cardiache*: si utilizzano spesso farmaci in grado di dilatare i vasi sanguigni. Se si manifestano disturbi come mal di testa, nausea, capogiri e gambe gonfie è necessario rivolgersi al medico per un controllo della terapia. Se si utilizzano preparati sotto forma di cerotto è bene cambiare ogni giorno la sede di applicazione per minimizzare i rischi di irritazione locale.
- ❖ *Bronchite cronica*: è consigliabile bere molto per facilitare l'idratazione del muco, seguendo un'alimentazione molto ricca di frutta e verdura.
- ❖ *Problemi di circolazione*: chi soffre di patologie venose, può presentare un peggioramento a causa del caldo. È utile perciò rinfrescarsi spesso le gambe, evitare di stare per troppo tempo seduti o fermi in piedi (specie sulla sabbia bollente o sull'asfalto). Quando possibile sollevare per un po' le gambe appoggiandole, ad esempio, su una sedia. In spiaggia evitare di esporre al sole le zone affette da varici.