

I consigli per difendersi dalle alte temperature

Anziani over 80 a rischio per il caldo e l'umidità: primi malori nel Savonese

IL CASO

Caldo e umidità. E primi malori nel Savonese. A farne le spese soprattutto gli anziani come risulta dalle chiamate, le richieste di soccorso al 118. Del resto con l'emergenza caldo a rischio di colpi di calore sono soprattutto gli anziani over 80 che nel Savonese sono circa 29 mila. Da un'analisi dell'Unione europea delle cooperative (Uecoop) su dati Istat in riferimento alla situazione meteo in Italia, che riguarda anche la

nostra provincia, emerge con un clima sempre più tropicale caratterizzato dalla «bolla di caldo» che è scoppiata in questi giorni. Ma bisogna fare attenzione anche agli sbalzi di temperatura sempre più frequenti con la diffusione dei climatizzatori in abitazioni e negozi per rinfrescare gli ambienti, che sono causa di un continuo passaggio dal caldo al freddo e viceversa che può arrivare anche ai 10 gradi di differenza fra spazi all'aperto e interni. Uecoop illustra poi dieci consigli per proteggersi dal caldo afoso. Si consiglia di evitare di

uscire nelle ore più calde e di restare sotto il soffio diretto dei condizionatori, impostare il condizionatore ad un massimo di 7 gradi di differenza con l'esterno. Un altro punto riguarda l'abbigliamento ed il consiglio di vestire con abiti leggeri non aderenti preferibilmente di fibre naturali, ma anche di aprire le finestre solo al mattino presto o la sera, fare bagni e docce con acqua tiepida e bagnarsi viso e braccia con acqua fresca, salire sull'auto solo dopo aver aperto finestre e portiere per far arieggiare l'abitacolo, evitare l'ec-



Gli anziani sono a rischio di malori a causa di caldo e umidità

cesso di sale nei cibi, bere frequentemente acqua ma anche succhi e centrifugati e consumare pasti leggeri con molta frutta e verdura. I problemi maggiori sono proprio per gli anziani fra i più esposti ai colpi di calore per il loro sistema di termoregolazione meno efficiente, che manifestano con

maggior facilità i sintomi dell'ipertermia e hanno una più alta vulnerabilità alle malattie respiratorie. «Senza dimenticare il fatto che gli anziani hanno in genere una minore percezione del bisogno di bere per idratarsi soprattutto con le alte temperature. E.R. —