

PROTEGGERSI DAL CALDO



Fonte dati: CDC 24/7

E' tempo di prepararsi alle temperature estive, cercate strategie per restare freschi, un eccessivo calore vi rende stanchi e può accentuare alcuni stati patologici in essere.

Il nostro corpo è in grado di termoregolarsi in base alle condizioni ambientali, le condizioni estreme sono però difficili da gestire:

- **ELEVATA UMIDITA'**: Il sudore non riesce ad evaporare in tempi brevi impedendo al corpo di disperdere il calore in maniera efficace.
- **FATTORI PERSONALI**: Età, Obesità, febbre, disidratazione, malattie cardiache, scarsa circolazione, scottature, e farmaci o alcol, possono alterare le capacità di un individuo a termoregolarsi correttamente in condizioni spinte di calore.

SOGGETTI A RISCHIO:

- Ultra 65enni,
- bambini inferiori a 2 anni,
- persone con malattie croniche.

FATTORI PREVENTIVI E CORRETTIVI:

1. Bere più acqua del solito, un adulto dovrebbe bere almeno 2,5 – 3 Lt di acqua al giorno.
2. Aumentare le porzioni di frutta ad **almeno 5 al giorno** in modo da migliorare l'apporto di Sali minerali e compensare le perdite con il sudore.
3. Aumentare gli **alimenti freschi** come l'insalata di riso o pasta condita con verdura fresca-
4. **Ridurre alimenti grassi** e di difficile digestione (SALUMI, CIBI FRITTI, FORMAGGI STAGIONATI) che affaticano il metabolismo e richiedono un elevato impegno.
5. Cercare di cucinare poco ai fornelli per evitare di aumentare troppo la temperatura ambientale nelle ore diurne.
6. **L'alcol, in dosi moderate**, può aiutare a disperdere calore per l'effetto di vasodilatazione che si produce; quindi un bicchiere di birra fresca o di vino a pasto (la metà per le donne!) può essere di aiuto!
Per le persone sane, **NON in caso di gravidanza, o malattie che non sono compatibili con l'alcol!**
7. FARSI DOCCE RINFRESCANTI