



Edicola > Ansa Salute News

Edicola



Le News di Ansa Salute

02/08/2018 12:05

Pasti leggeri e bagni tiepidi, consigli anticaldo per anziani Bere anche senza stimolo sete e regolare aria condizionata

- ROMA, 2 AGO - Non uscire nelle ore più calde, dalle 12 alle 17, nelle quali è consigliabile evitare le aree molto trafficate nei centri urbani - ma anche parchi e aree verdi - in cui è più elevata la concentrazione di ozono proveniente dai gas di scarico delle automobili. E poi bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno: spesso, anche senza stimolo della sete, dicendo no a bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Via libera a pasta e tanta frutta fresca - come agrumi, fragole e meloni - ma anche verdure colorate come peperoni, pomodori, carote e lattughe, ricche di sostanze antiossidanti che proteggono dai danni correlati all'ozono. Si anche a bagni tiepidi, evitando docce fredde dopo essere rientrati da ambienti molto caldi. In quella che viene considerata la settimana più calda dell'estate arrivano dei consigli per gli anziani, in un decalogo di Senior Italia Federanziani. Tra i suggerimenti anche indossare abiti leggeri e non aderenti, prediligendo cotone o lino ed evitando le fibre sintetiche, arieggiare l'ambiente aprendo le finestre nelle ore più fresche, ricorrere al ventilatore, senza però esporvisi direttamente e regolare la temperatura dell'aria condizionata tra 26 e 28 gradi. Indossare cappelli chiari e occhiali da sole e non sostare nelle auto al caldo. Per le vacanze meglio località collinari o termali e non interrompere le terapie, ne sostituire i farmaci che si assumono, di propria iniziativa, facendo attenzione anche alla conservazione. "Purtroppo già nei giorni scorsi si sono registrate le prime vittime; proprio ieri la stampa ha riportato la notizia di due anziani morti in due diverse località del Veneto, proprio per l'impatto del caldo" ricorda Federanziani. "Rivolgiamo un appello alle istituzioni locali perché rafforzino le iniziative a sostegno degli anziani soli- dichiara il presidente di Senior Italia FederAnziani Roberto Messina- ci rivolgiamo anche ai caregiver e familiari affinché vigilino sui 'loro' anziani".

Cerca

Farmacia Farmaco Lavoro

Inserisci il CAP o la località per trovare la farmacia più vicina.

Cerca

oppure usa la ricerca avanzata .

EDICOLA

Rassegna stampa
Comunicati stampa
Ultime notizie
Agi Sanità News
Ansa Salute News
Filodiretto
Multimedia

Multimedia



25 luglio 2018
Eugenio Leopardi sul Protocollo di Intesa Federfarma Consumatori



24 luglio 2018
Roberto Tobia a Uno Mattina sulle rapine in farmacia



4 luglio 2018
Vittorio Contarina sul problema delle rapine in farmacia



3 luglio 2018
Ad Attenti al lupo si affronta il tema della pelle e dei rischi con l'esposizione al sole



13 giugno 2018
Roberto Tobia sulla farmacia chiusa per infiltrazione mafiosa



21 maggio 2018
Spesa farmaceutica: Radio Cusano intervista Roberto Tobia



21 maggio 2018
Privacy: dal 25 maggio in vigore il nuovo regolamento UE



16 marzo 2018
 Boom di intolleranti alimentari in Italia: Cossolo a "Mi manda Rai3"



17 gennaio 2018
 Farmaci in caso di urgenza: Cossolo a "Mi manda Rai3"



27 novembre 2017
 Marco Cossolo sulla vittoria di Amsterdam per EMA

In questa sezione è possibile consultare le [Notizie](#) che ANSA pubblica nel settore della sanità



Stampa

[tasti ad accesso rapido](#) | [note legali](#) | [policy privacy](#) | [gerenze](#) | [mappa del sito](#)



Federfarma.it

Cod. Fisc. 01976520583
 Via Emanuele Filiberto, 190 -
 00185 Roma
 Tel. 06-703801
 E-mail box@federfarma.it

FEDERFARMA CHI È
FEDERFARMA: COSA FA
 BROCHURE ISTITUZIONALE
 ORGANIZZAZIONE
 ASSOCIAZIONI PROVINCIALI
 UNIONI REGIONALI
 SUNIFAR
 APPUNTAMENTI

LEGGE 16 NOVEMBRE 2001, N. 405
 LEGGE 23 DICEMBRE 2000, N. 388
 DLGS 30 DICEMBRE 1992, N. 502

RASSEGNA STAMPA
 COMUNICATI STAMPA
 ULTIME NOTIZIE
 AGI SANITÀ NEWS
 ANSA SALUTE NEWS
 FILODIRETTO
 MULTIMEDIA

I DATI DELLA SPESA FARMACEUTICA DAL 1990
 I CONSUMI NAZIONALI
 LA SPESA FARMACEUTICA NEL 2017

FARMACIE E FARMACISTI IN ITALIA
 LA FARMACIA ITALIANA 2016
 INDAGINI SULLA FARMACIA
 NOTIZIE E DATI DALL'EUROPA
 I CONSIGLI DEL FARMACISTA
 LINK UTILI
 CERCA UN FARMACO
 CERCA UNA FARMACIA
 CERCO OFFRO