

Speciale PREPARARSI ALL'ESTATE

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA
A CURA DELLA A.MANZONI & C.

PREVENZIONE

Piccoli accorgimenti per ogni giorno: così si sconfigge l'allarme caldo

Idratazione, una dieta corretta e maggiori attenzioni quando si esce all'esterno sono essenziali per evitare i disturbi legati alle alte temperature.

Arriva l'estate e, come ogni anno, scatta l'allarme caldo: un'emergenza che riguarda soprattutto le fasce di popolazione più deboli, tra cui gli anziani. Se ne parla tanto, ma immancabilmente si registrano decessi e ricoveri per malori. Ecco perché l'associazione **Senior Italia** FederAnziani ha emanato un decalogo di consigli che consente di affrontare al meglio le alte temperature, senza rischiare di incappare in malesseri o disturbi legati al caldo.

Si tratta di piccoli e semplici accorgimenti da mettere in atto tutti i giorni, che però possono davvero fare la differenza: per questo è bene seguirli e, perché no, per i più smemorati, stamparli e metterli in bella vista, in modo da averli sempre sott'occhio.

Per prima cosa è bene non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17 e tenersi ben idratati. Andrebbe bevuto almeno mezz-

zo litro d'acqua al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. Vanno evitate bevande alcoliche, gassate, zuccherate o troppo fredde. Attenzione anche a non esagerare con caffè o tè. A tavola, inoltre, andrebbero preferiti pasti leggeri, con l'accortezza di rinunciare a cibi grassi e piccanti. Via libera, invece, a pasta, frutta e verdura. Un tocco di bontà e freschezza può essere regalato dai gelati alla frutta.

Importante mantenere una temperatura piacevole negli ambienti in cui si soggiorna, che vanno arieggiati anche attraverso l'uso di un ventilatore. Se si utilizza un condizionatore, occhio alle temperature "polari": troppo freddo o grandi sbalzi con la temperatura esterna possono fare male.

All'esterno, invece, bisogna fare attenzione al sole: non esporsi troppo a lungo, utilizzare creme ad hoc e occhiali dalle lenti scure. Per il vestire, preferire abiti leggeri e in tessuti naturali. Infine, se si segue una terapia, questa non va interrotta se non sotto consiglio medico.



L'innalzarsi delle temperature può provocare malesseri e disturbi soprattutto agli anziani

Piccoli accorgimenti per ogni giorno: così si sconfigge l'allarme caldo

Nautica Pescara
 VENDITA - ASSISTENZA - MANUTENZIONE
 RINNOVAGGIO - TRASPORTI - SERVIZI NAUTICI