



LA TINTARELLA È L'OBIETTIVO DEL 75% DEGLI ITALIANI

# Tintarella per 3 italiani su 4 ma occhio ai colpi di calore

L'abbronzatura comincia a tavola: frutta, verdura fresca e tanta acqua  
Regole di buon senso, un appello e il decalogo salvavita per gli anziani

**Indossare abiti leggeri non stretti di colore chiaro e in tessuti naturali**

La tintarella è l'obiettivo di 3 italiani su 4 (indagine Coldiretti-Ixe) che con l'arrivo del caldo si espongono al sole per far assumere il colore ambrato alla pelle. Ma attenzione allo sbalzo termico che rischia di avere pesanti effetti sulla salute soprattutto per le persone più a rischio come anziani e bambini che sono più soggetti ai colpi di calore.

Con la potenza dei raggi solari al massimo, il consiglio è pertanto quello di esporsi gradualmente con la protezione di creme solari e di evitare le ore più calde soprattutto in caso di carnagione chiara. Anche l'alimentazione difende l'organismo dalle elevate temperature e aiuta a "catturare" il sole. È bene seguire pertanto alcune regole di buon senso e ridurre al minimo le esposizioni ai raggi solari, specie nelle ore centrali della giornata, vestirsi con abiti leggeri chiari di cotone o in altre fibre naturali, fare docce tiepide, stare in luoghi ombreggiati, truccarsi in modo leggero e usare profumi con essenze naturali.

Ma, torniamo all'alimentazione: indispensabili acqua e cibi rinfrescanti come frutta e verdura di stagione, ricche di potassio, calcio e ferro atte a reintegrare acqua e sali minerali persi con l'eccessiva sudora-

zione. Carote, radicchio, albicocche, meloni, pesche e ciliegie sono anche abbronzanti naturali per il contenuto in vitamina A che aiuta a donare il caratteristico colore ambrato alla pelle.

Un'attenzione particolare dunque a bambini e anziani. «Non aspettiamo i bollettini rossi e le prime vittime - chiede Roberto Messina, presidente di [Senior Italia Federanziani](#) - e spieghiamo agli over 60 i rischi legati al caldo. Nel contempo di appelliamo alle istituzioni locali affinché rafforzino le iniziative e i presidi sul territorio a sostegno di chi vive in solitudine».

«Ci rivolgiamo anche ai familiari e ai caregiver - continua Roberto Messina - affinché vigilino sui loro anziani aiutandoli a evitare superficialità e disattenzione che possono essere fatali. Per questo, rinnovando l'appello alla prudenza, diffondiamo un decalogo anti-caldo con i consigli fondamentali da mettere in pratica per prevenire le peggiori conseguenze».

- Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17.

- Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali mi-

nerali. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè.

- Consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti.

- Arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta.

- Tenere il capo riparato dal sole.
- Indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria.

- Non esporsi al sole in modo prolungato. Se, in seguito a un'eccessiva esposizione, dovesse insorgere mal di testa, fare impacchi con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea.

- Non restate all'interno di automobili parcheggiate al sole.

- Non interrompere le terapie mediche, né sostituire i farmaci che si assumono abitualmente, di propria iniziativa ma consultare sempre il medico per ogni eventuale modifica delle cure che si stanno seguendo.

- Se è possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali.

G. G.

