

Pasti leggeri e bagni tiepidi, consigli anticaldo per anziani

02 agosto 2018

(ANSA)- 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". (ANSA).

02 agosto 2018

GUARDA ANCHE

da Taboola

Schianto contromano sulla MeBo, muore sul colpo

Escursionista trovato morto in Valle Aurina

Alex Schwazer diventerà papà La bella Kathrin è in dolce attesa

DAL WEB

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

Occhiali progressivi di ultima generazione a soli 319€ anzichè oltre 800€

occhiali24.it

15 attori che non sapevi fossero morti

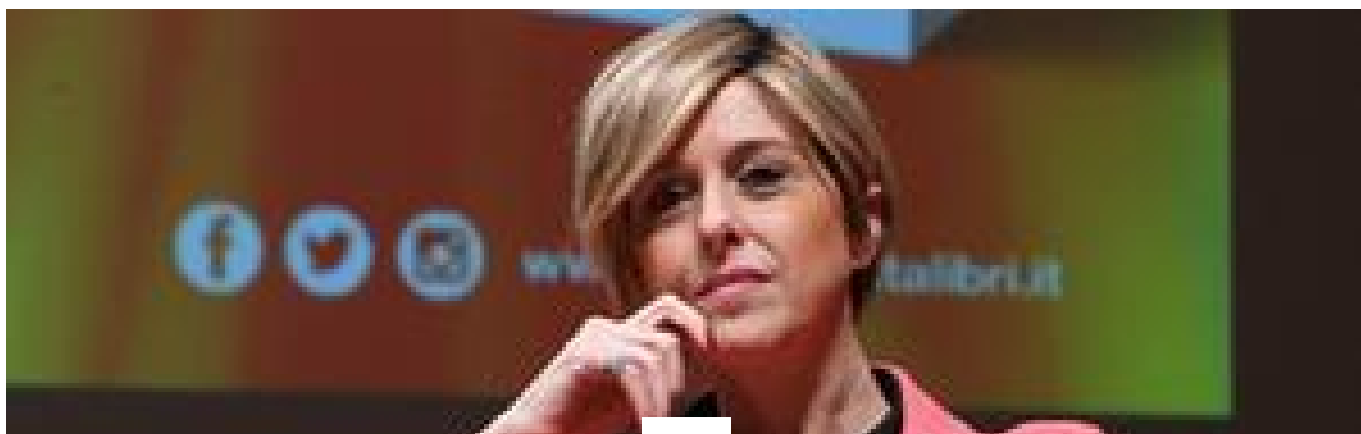
momentodonna.it

Gli ascensori sono costosi? Non così veloce

STAIRLIFT | Sponsored Links

Foto

Nadia Toffa non partecipa a Iene, 'provata da cure'





Vaccini: bimba esclusa da asilo, free vax in piazza

IL CASO





TOP VIDEO

Tragedia sulla linea ferroviaria del Brennero: le immagini

da Taboola

DAL WEB

Contenuti Sponsorizzati

Occhiali progressivi di ultima generazione a soli 319€ anzichè oltre 800€

occhiali24.it

Era la bambina più bella del mondo: ecco com'è oggi

momentodonna.it

da Taboola

Video

Marco Gentili, Associazione Luca Coscioni

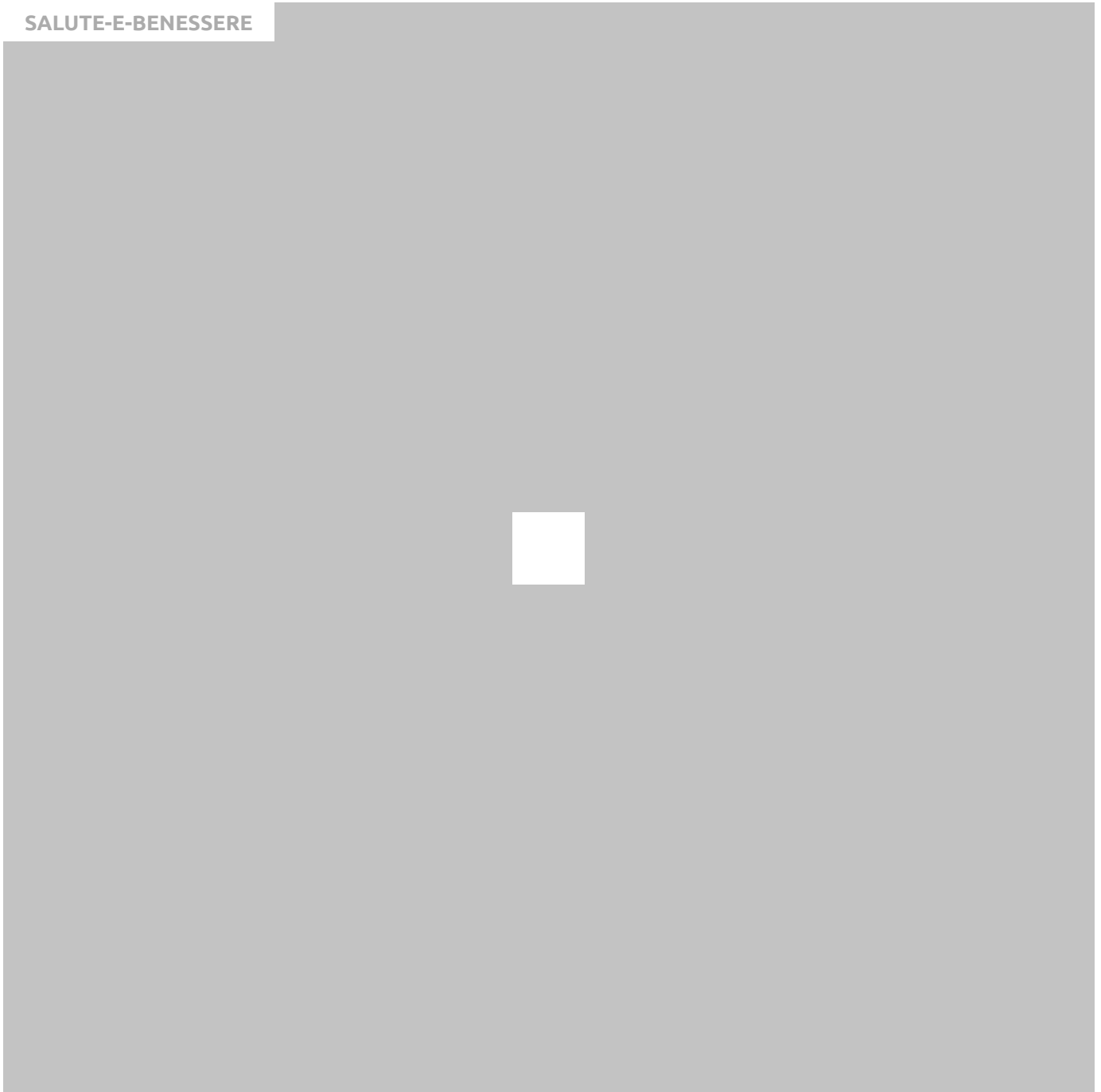
SALUTE-E-BENESSERE





La signora Heike, da 40 anni alla Berlin-Chemie Menarini

SALUTE-E-BENESSERE



A Berlino l'azienda italiana che da' lavoro a 2300 tedeschi

SALUTE-E-BENESSERE



Dietisti, 7 italiani su 10 hanno scarsa cultura alimentare (2)

SALUTE-E-BENESSERE



[Home](#)

[Cronaca](#)

[Sport](#)

[Italia-Mondo](#)

[Foto](#)

[Cultura e Spettacoli](#)

[Economia](#)

[Video](#)

[Prima pagina](#)

S.E.T.A. S.p.A. - Via A. Volta n. 10 - 39100 Bolzano - P.I. 00274700228

[Redazione](#) [Scriveteci](#) [Rss/xml](#) [Pubblicità](#) [Privacy](#)