

# SPECIALE TERZA ETÀ

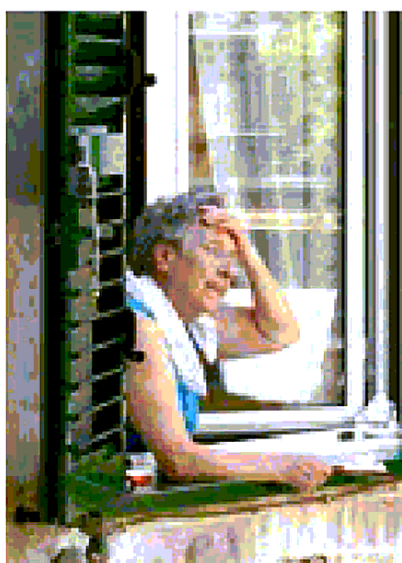
## ATTENZIONE AI "NONNI" NEI GIORNI MOLTO CALDI

■ «Bisogna evitare che anche quest'anno il grande caldo determini il drammatico bollettino di vittime fra i cittadini senior, a cui siamo purtroppo abituati» dichiara il Presidente di **Senior Italia FederAnziani**, Roberto Messina, mentre viviamo un'estate caratterizzata da un caldo record.

«Nonostante l'allarme si ripeta di anno in anno - sottolinea Messina - troppo spesso superficialità e disattenzione determinano rischi gravissimi per la salute dei più fragili. Per questo, rinnovando l'appello alla massima prudenza, vogliamo diffondere un decalogo anti-caldo con i consigli fondamentali da mettere in pratica per prevenire le peggiori conseguenze».

Ecco il decalogo di **Senior Italia FederAnziani** per far fronte all'emergenza caldo:

- 1) Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17.
- 2) Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè.
- 3) Consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti.
- 4) Arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla



ventilazione diretta.

- 5) Tenere il capo riparato dal sole.
- 6) Indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria.
- 7) 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.
- 8) Non restate all'interno di automobili parcheggiate al sole.

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

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

A conclusione del decalogo, **Senior Italia FederAnziani** vuole ricordare anche l'undicesima, fondamentale, esortazione rivolta ai familiari, amici, figli, nipoti e vicini di casa dei nostri insostituibili "nonni": «Non lasciateli soli!», conclude il Presidente Messina,

«State vicino ai nostri senior, sempre, ma soprattutto in questo periodo dell'anno in cui le condizioni climatiche rendono loro la vita più difficile. Bussate alla loro porta ogni tanto per sentire se hanno bisogno di qualcosa, perché a loro è impedito uscire di casa per gran parte della giornata a causa dell'eccessiva calura. E se potete, portateli in vacanza con voi! Date loro una mano per vivere un'estate serena, assicuratevi che seguano le regole fondamentali del nostro decalogo "salva-vita". Non abbandonateli, perché i nostri anziani sono un patrimonio insostituibile».



### QUESTO SPECIALE

Lo trovi anche su: [www.ilcittadino.it](http://www.ilcittadino.it) nella sezione inserti/commerciali

