



CALDO DA RECORD IN ITALIA: I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

4 agosto 2013 · by **Valentino Salvatore De Pietro** · in Ambiente, Costume

La colonnina di mercurio sta salendo velocemente in queste ultime ore e ormai si può veramente dire che siamo in piena Estate. terminate le ultime violente perturbazioni lampo che hanno investito alcune città del nord come Torino, ora ci aspetta una settimana almeno di sole e caldo costante. A partire dal prossimo weekend, infatti, l'Italia verrà investita da una nuova ondata di caldo proveniente dall'Africa. La particolarità di questa bolla di caldo africano sarà la persistenza: il tempo rimarrà stabile per diversi giorni e il caldo non mollerà la presa sul Paese.

Le città italiane saranno quindi esposte per diversi giorni a temperature elevate e i centri abitati rischiano di diventare roventi. Le città più a rischio sono: Sassari, Alghero, Taranto e Verona, dove le temperature percepite saranno di 40 gradi. Non tanto meglio va al resto dello stivale con temperature massime comprese tra i 37-39 gradi. Le città più a rischio sono Milano, Piacenza, Trento, Pescara, Bergamo, Brescia, Bolzano, Roma, Lecce, Firenze e Bologna che hanno un tasso di umidità in crescita. Dobbiamo prepararci a fare i conti quindi con un caldo da record che potrebbe provocare problemi di salute nelle persone più deboli come anziani e bambini.

I consigli degli esperti

Il caldo e le sue patologie possono essere alleviate semplicemente seguendo alcuni accorgimenti e cercando di adottare uno stile di vita adeguato alla stagione.

Gli esperti lo ripetono ogni estate: **bisogna bere molta acqua**, più di quella che beviamo di solito, in questo modo si riporta in equilibrio il livello di liquidi dell'organismo che si è perso con la sudorazione. Quando si suda, non si perde solo acqua ma anche molti sali minerali come il potassio e il magnesio che svolgono un ruolo fondamentale nel nostro organismo come la regolazione della contrattilità muscolare, compresa quella del cuore. Se vi sentite fiacchi e un po' affaticati potete **assumere degli integratori di sali minerali** anche attraverso bevande energetiche, senza esagerare e per brevi periodi. E' utile **aumentare il consumo giornaliero di frutta e verdura** (almeno 500 – 600 gr al giorno), importante fonte di acqua e sali minerali. Nei limiti del possibile **evitate di uscire nelle ore più calde** (dalle 12.00 alle 17.00), se fate attività fisica, spostate le vostre partite nelle ore serali. Quando si sta in casa, rinfrescate gli ambienti attraverso l'**apertura notturna delle finestre**, non di giorno. Usate ventilatori solo se la temperatura interna è massimo di 34 gradi, oltre questa temperatura sono inutili per contrastare i disturbi legati al calore. Meglio **accendere l'aria condizionata al minimo** per evitare raffreddamenti e bronchiti, impostando la macchina in modalità deumidificatore. **Vestitevi con tessuti leggeri e naturali** come lino e cotone che favoriscono la traspirazione.

Evitate di bere bevande alcoliche e caffè che, aumentano la sudorazione e la sensazione di calore, contribuendo alla disidratazione.

Estate Sicura 2013

Questo il nome del Programma Nazionale di Prevenzione creato dal Ministero della Salute per informare i cittadini con consigli offerti da personale specializzato. Sulle pagine web di Estate Sicura 2013 è possibile leggere un bollettino che viene emesso giornalmente che indica le zone più colpite dal caldo nel nostro paese con una previsione di 72 ore.

A Roma il sindaco Ignazio Marino, che prima di essere un politico è un medico, ha definito questo caldo da record una «situazione davvero eccezionale: temperature che possono essere pericolose soprattutto per le persone anziane e per chi ha patologie croniche, come malattie del cuore o dell'apparato respiratorio». Per assistere e dissetare i tanti romani che stanno trascorrendo l'estate in città, il Comune di Roma ha preso i seguenti provvedimenti: la distribuzione di migliaia di bottigliette d'acqua in vari luoghi della città, come le fermate della metro, e ha aumentato i luoghi per l'assistenza di chi si sente male.

Particolare attenzione anche per gli anziani con diversi servizi attivi, come il Pronto nonno che offre supporto agli over 65 in difficoltà (800.147.741) e una sala operativa sociale, aperta 24 ore su 24, raggiungibile al numero verde 800.44.00.22, utile per informazioni relative ai servizi disponibili a Roma come le farmacie di turno.