

I rischi del gran caldo Ecco come difendersi senza rovinarsi l'estate

Vestiti, alimentazione, accorgimenti utili per quando si è in casa o all'aperto: tanti suggerimenti per contrastare le ondate di calore di questi giorni e non rinunciare alla socialità e alla compagnia. Ce ne parla il dottor Marcello Burgoni.

Innanzitutto, quando il caldo è un pericolo?

«L'eccesso di caldo è sempre molto pericoloso, ma non basta il caldo ci deve essere anche una forte umidità. L'indice di Thom mette in rapporto queste due variabili e dà dei valori oltre i quali cominciano i problemi. Il disagio inizia da un punteggio oltre 24 di indice di Thom: questo si verifica quando la temperatura esterna supera i 32-35 gradi, quando l'elevata umidità impedi-

sce una regolare sudorazione, oppure quando la temperatura tra le mura di casa è superiore a quella esterna per via di locali poco ventilati, tetti e solai non ben isolati. Il caldo incide sui nostri sistemi di adattamento e può portare a colpi di sole, colpi di calore, crampi muscolari, collassi dovuti a un'esposizione prolungata al sole e alla perdita massiccia di acqua e sali minerali».

Quali sono le persone più a rischio?

«Durante il periodo estivo è utile per tutti adottare qualche piccolo accorgimento per evitare i fastidi provocati dalle temperature eccessive. Ci sono tuttavia alcuni soggetti maggiormente esposti e più a rischio: anziani, persone che vivono sole, portatori

di handicap, bambini piccoli. Inoltre tutte quelle persone con malattie croniche e che assumono regolarmente farmaci. Mi riferisco in particolare a cardiopatici, ipertesi, diabetici, obesi, nefropatici, pazienti affetti da malattie dell'apparato respiratorio».

Cosa si può fare?

«Partiamo dalle abitudini: è bene evitare di uscire nelle ore più calde della giornata, tra le 11 e le 17. E' sicuramente utile seguire le previsioni del tempo alla televisione, sui giornali, alla radio, così da sapere quando aspettarsi i momenti di caldo più intenso. Se si è fuori, meglio non esporsi direttamente al sole e mettersi un cappello, cercare di riposarsi frequentemente e portare sempre con sé una bottiglietta d'acqua».

Quali accorgimenti per l'alimentazione?

«Bere molta acqua, almeno 2 litri al giorno, e sforzarsi di farlo anche quando non si avverte lo stimolo della sete. Acqua, mi raccomando: meglio evitare bibite gassate e troppo zuccherate, alcolici e anche bevande eccessivamente fredde. Sono consigliati, inoltre, pasti leggeri, con il consumo di molta frutta e verdura di stagione».

Anche l'abbigliamento è importante?

«Naturalmente. Il consiglio è di indossare indumenti leggeri e comodi, preferendo i colori chiari e le fibre naturali come ad esempio lino e cotone. E' bene non usare tessuti sintetici perché impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti. Se in casa c'è un familiare malato e costretto a letto, oppure anziano, bisogna controllare che non sia troppo coperto».

In casa quali accorgimenti sono utili?

«Tende, tapparelle e imposte chiuse aiutano a non far entrare il sole nelle ore più calde. Se si resta in casa è inoltre opportuno stare negli ambienti più freschi e, quando si accende un ventilatore per far circolare l'aria, è bene non indirizzarlo direttamente sul corpo. Forno e for-



nelli tendono a riscaldare l'ambiente domestico, per cui ne va limitato l'uso. Per quanto riguarda la dispensa, è utile una scorta degli alimenti principali, quali acqua, frutta, verdura e pasta. Infine ricordo che fare bagni o docce con acqua tiepida abbassa la temperatura corporea più rapidamente di altre soluzioni. Rimanere sempre in casa, comunque, non è una buona soluzione per evitare il caldo: stare in compagnia aiuta a sopportare meglio anche i periodi di afa».

Le persone che assumono farmaci possono continuare normalmente?

«Prima di interrompere o cambiare la terapia, chi assume farmaci in modo continuativo deve consultare il proprio medico di famiglia, con il quale è inoltre opportuno confrontarsi anche prima di assumere integratori di sali minerali».

In caso di difficoltà, malessere o disagio, quali sintomi ci possono mettere in allerta?

«Se si avvertono vertigini, senso di instabilità, mal di testa, difficoltà di respiro oppure dolore al petto è meglio chiamare il proprio medico di famiglia. Soprattutto per le persone anziane il telefono aiuta a stare in contatto con le altre persone: è importante avere sempre a disposizione i numeri di parenti, amici, volontari e del proprio medico. Se non si riesce a chiamare direttamente, una soluzione può essere farsi chiamare con regolarità da qualcuno. L'Ausl di Modena, grazie alla collaborazione tra i Distretti sanitari, i medici di famiglia e i Comuni capi distretto, già da alcuni anni realizza la campagna informativa 'Che caldo che fa!' proprio per aiutare i soggetti più esposti a difendersi dalle ondate di calore. Un foglio informativo, in particolare, è rivolto a chi assiste le persone a domicilio ed è pubblicato in più lingue. Nei comuni con più di 50.000 abitanti è inoltre attivo un Numero Verde in caso di emergenza climatica: a Modena 800 110 337; a Carpi 800 979 701».



Il dottor Marcello Burgoni è Direttore socio sanitario dell'Azienda Usl di Modena

E quindi fuori casa come bisogna comportarsi?

«E' utile passare più tempo possibile in ambienti con aria condizionata, negozi o altri luoghi pubblici condizionati. E non lasciare mai nessuno in un'auto parcheggiata al sole, neanche per brevi periodi».

IN PILLOLE

re stati di disidratazione. Le bottiglie di acqua minerale devono essere conservate al fresco, al riparo dalla luce e lontano da sostanze che possono conferire odori sgradevoli (solventi, detersivi, ecc.).

L'acqua del rubinetto ha caratteristiche migliori se prelevata dopo scorrimento. Una breve conservazione in caraffa prima dell'utilizzo può contribuire a eliminare l'eventuale odore dovuto al

cloro usato per la disinfezione.

L'acqua di acquedotto è sottoposta a frequenti e accurati controlli per assicurare il rispetto di una normativa che mette in primo piano la salute dei cittadini. Come l'acqua in bottiglia, può essere usata con tranquillità per tutti gli usi domestici e come bevanda. E' un bene prezioso che dopo un lungo viaggio arriva nelle case. Non è inesauribile, quindi da usare senza sprechi.

Da «L'acqua che beviamo»
Dip. Sanità Pubblica
Azienda Usl Modena

L'OPINIONE

IL BENESSERE CHE FA MALE

di Enrico Materia *

The Spirit Level di Wilkinson e Pickett spiega come l'aumento delle distanze sociali prodotto dalle disuguaglianze di reddito generi stress cronico nelle persone e perdita di capitale sociale nelle comunità. Il denaro è come il letame, diceva Bacon, non buono, salvo che sia ben distribuito.

Wilkinson e Pickett da tempo studiano la relazione tra distribuzione del reddito e salute nelle società sviluppate. Queste, per gli autori, sembrano giunte a fine corsa. I loro forzieri non sono mai stati così pieni, eppure altrettanto disagio percorre la vita delle genti.

Queste hanno effetti negativi su un'ampia gamma di fenomeni sociali e sanitari, come è evidenziato nei Paesi sviluppati e negli Stati Uniti: dalla minore aspettativa di vita alla prevalenza delle malattie mentali, dall'uso di droghe all'obesità, dagli scarsi risultati dell'istruzione pubblica all'elevata frequenza di gravidanze tra adolescenti, dal tasso di omicidi a quello dei detenuti. Le società scandinave e il Giappone, dove il gap tra ricchi e poveri è minore, funzionano quasi sempre meglio dei Paesi dove il reddito è più concentrato, come Stati Uniti e Gran Bretagna.

E in Italia, dove il livello di disuguaglianza del reddito è tra i più elevati nell'Occidente, pur non considerando l'economia sommersa? Un recente studio che tiene conto del reddito medio pro-capite ha mostrato l'esistenza di un'associazione tra disuguaglianze del reddito e mortalità nel Sud più marcata tra le donne anziane. I risultati sembrano spiegare le differenze nella geografia della mortalità in Italia con le donne meridionali svantaggiate rispetto a quelle del Nord, a differenza di quanto avviene per i maschi. Dando ragione a chi ironicamente sostiene che la dieta mediterranea protegge chi la consuma e uccide chi la cucina.

In conclusione una chiosa sui primati antropomorfi. A differenza di quanto accade tra gli scimpanzé, i bonobo (scimpanzé pigmei) sono meno gerarchizzati tra loro, praticano una sostanziale parità tra generi e risolvono i conflitti ricorrendo a pratiche sessuali. Preferiscono fare l'amore piuttosto che la guerra. Possiamo sperare guardando ai nostri antenati: il segmento di DNA negli umani che regola i comportamenti sociali, sessuali e parentali sembra più simile a quello dei bonobo che agli scimpanzé.

* <http://saluteinternazionale.info>

IL TEST ALIMENTAZIONE E SPORT

1) Quanti modenesi consumano adeguatamente frutta e verdura tutti i giorni?

- a) 10%
- b) 30%
- c) 50%
- d) 70%

2) Quanti modenesi in sovrappeso ritengono di avere un peso più o meno giusto?

- a) 13%
- b) 25%
- c) 38%
- d) 43%

3) I modenesi sedentari sono il:

- a) 10%
- b) 20%
- c) 30%
- d) 40%

4) Quanti modenesi sedentari non sono consci di esserlo?

- a) 15%
- b) 40%
- c) 66%
- d) 86%

Le risposte

1) La risposta giusta è la A. Solo il 10% dei modenesi tra 18 e 69 anni riferisce di consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, quantità raccomandata con lo slogan del "five a day". Un consumo adeguato di frutta e verdura è un fattore protettivo di diverse malattie croniche come quelle malattie cardiovascolari e i tumori. La maggioranza dei modenesi riferisce un consumo non sufficiente: circa la metà non supera le due porzioni giornaliere. *E tu quante ne mangi?*

2) La risposta giusta è la D. Il 30% dei modenesi adulti è in sovrappeso e il 14% è obeso. Quasi la metà di chi è in sovrappeso non ha una percezione corretta del proprio stato di eccesso ponderale. Una corretta percezione del proprio stato è indispensabile per modificare i propri comportamenti alimentari ed incrementare l'attività fisica. *E tu, come ti percepisci?*

3) La risposta giusta è la B. L'attività fisica regolare svolge un ruolo importante nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione ed obesità ed ha un'azione positiva anche sul tono dell'umore. Agli adulti si raccomandano 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure più di 20 minuti di attività intensa per almeno 3 giorni; ma solo un terzo dei modenesi di 18-69 anni si dichiara attivo, poco meno del 50% parzialmente attivo e il 20% è sedentario. *Tu quanta ne fai?*

4) La risposta giusta è la C. Il 66% dei sedentari adulti giudica sufficiente la propria attività fisica: anche la consapevolezza di un livello di attività fisica non adeguato è fondamentale per incrementarla. E' raccomandato un maggior movimento soprattutto quando la sedentarietà si associa ad altri fattori di rischio come fumo, eccesso ponderale, ipertensione o diabete. *La tua attività fisica è sufficiente?*