

## Anticipati i consigli estivi di **Federanziani** tra cui il non uscire dalle ore 12 alle 17

### PIACENZA

● Il gran caldo di questi giorni va a influire sulle abitudini quotidiane dei piacentini in tutti gli ambiti sociali. Se nei bar dei centri commerciali le presenze mattutine degli anziani iniziano ad aumentare grazie dell'aria condizionata, molti spostano le attività all'aperto nelle ore mattutine e in quelle serali. Così il rosario dedicato alla Madonna di Lourdes che durante la settimana si teneva poco dopo le 18 nel giardinetto di casa per favorire chi esce dall'ufficio e le persone anziane, adesso è stato spostato alle 20,45. Stessa cosa per gli allenamenti di uno sport che durante l'estate non si ferma: il ciclismo. «Il nostro è uno sport che coinvolge tutti, dai bambini agli anziani - osserva Barbara Barbieri, presidente provinciale di Federciclismo -. Le società hanno spostato gare e allenamenti alle 8,30-9 del mattino o la sera dopo le 17 e sono attrezzate con bottiglie d'acqua e "pioggia artificiale" durante le competizioni». Il problema sono i singoli amatori. «Cerchiamo di fare prevenzione anche con loro ma purtroppo si vede gente sulle strade anche nelle ore di maggiore insolazione - allarga le braccia Barbieri -, con alcuni è una battaglia persa». **Federanziani**, intanto, anticipa i consigli estivi: 1) non uscire dalle 12 alle 17; 2) bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno 3) consumare pasti leggeri, pasta, frutta, verdura; 4) arieggiare l'ambiente dove si vive; 5) Tenere il capo riparato dal sole 6) Indossare abiti leggeri di colore chiaro. **\_fri**

