

L'ALLARME DEI MEDICI

# Anziani e soli, così rischiano di più

*Diffuso il decalogo per affrontare in sicurezza le temperature elevate, un pericolo per la salute*



FULVIO FULVI

**C'**è un caldo "africano" e per gli anziani è di nuovo emergenza. Le previsioni meteo indicano per i prossimi giorni altre "fiammate" dell'anticiclone "Scipione" che si sta abbattendo nelle regioni centro-settentrionali del Paese, ma già in questo fine settimana le ondate di calore, spesso associate ad alti tassi umidità, si fanno sentire: afa di giorno e notti tropicali. Ma siamo ancora in primavera.... Tra martedì e mercoledì i valori termici toccheranno il picco di 40 gradi in molte città della Pianura Padana, come Bologna e Ferrara, e il barometro farà registrare fino ai 37-38 gradi a Milano, Mantova, Pavia, Bolzano, e i 36 a Roma, Terni, Firenze. Poi il grande caldo si sposterà al Sud, con valori superiori ai 36 su quasi tutte le località.

Intanto, per combattere la canicola, gli "over 65" che possono farlo escono di casa e cercano refrigerio nei centri commerciali e negli spazi pubblici dove c'è l'aria condizionata. Ma non basta. Per gli anziani e i soggetti più fragili le temperature molto elevate rappresentano infatti un pericolo, per la salute e la vita, soprattutto quando soffrono di una qualche patologia. E si tratta di un rischio che, purtroppo, il più delle volte sottovalutano. Per loro, **Senior Italia Federanziani**, che riunisce diverse realtà associative della terza età, ha diffuso un "decalogo" anti-caldo. Ecco: 1) non uscire nelle ore più bollenti della giornata (dalle 12 alle 17); 2) bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, per reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali, evitare alcolici, bevande

gassate, zuccherate e fredde, non eccedere con caffè o tè; 3) consumare pasti leggeri, preferendo pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta ed evitare cibi grassi e piccanti; 4) arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con un ventilatore, ma senza esporsi ai movimenti dell'aria; 5) tenere il capo riparato dal sole; 6) indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali e non sintetici; 7) non esporsi al sole in modo prolungato e 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 dentro veicoli parcheggiati al sole; 9) non interrompere le terapie mediche, né sostituire i farmaci che si assumono abitualmente, di propria iniziativa, consultare sempre il medico; 10) se è possibile, andare in vacanza in località collinari o termali.

Ma c'è un'undicesima regola, essenziale come le altre: riguarda familiari, amici, figli e nipoti degli anziani: non lasciateli soli. «State vicino ai nostri senior, perché la solitudine è la prima piaga da combattere, e ancora di più in un momento, dopo questi due anni di pandemia, in cui spesso proprio la solitudine ha rappresentato forse, insieme al Covid, la paura maggiore» è la raccomandazione del presidente di Senior Italia **Federanziani** Roberto Messina. «Chiamateli al telefono ma anche attraverso tutti gli altri strumenti digitali a disposizione. Anche una videochiamata – aggiunge Messina – può essere, in alcuni casi, un segno di vicinanza importante. Non stancatevi di chiedere se hanno bisogno di qualcosa, quando il caldo impedisce loro di uscire di casa per gran parte della giornata. E provvedete voi ai loro bisogni essenziali ogni volta che per loro non è possibile farlo da soli. Ricordategli di seguire le loro terapie, perché interromperle o modificarle, senza il parere del medico, può avere serie conseguenze. E se è possibile, portateli in vacanza con voi! E in ogni caso non abbandonateli perché sono i nostri "libri viventi" – conclude –, persone che tanto hanno dato e tanto hanno ancora da dare alla nostra società».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La raccomandazione di **Federanziani**: «State vicino agli over 80, perché la solitudine è la prima piaga da combattere, e ancora di più dopo questi due anni di pandemia»

