

## Caldo: da farmaci a cibo, 10 regole salva-vita per anziani

[giornale.trentino.it/salute-e-benessere/caldo-da-farmaci-a-cibo-10-regole-salva-vita-per-anziani-1.3279327](https://giornale.trentino.it/salute-e-benessere/caldo-da-farmaci-a-cibo-10-regole-salva-vita-per-anziani-1.3279327)



(ANSA) - ROMA, 02 AGO - Non uscire nelle ore più calde. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno e cercando di farlo anche in assenza dello stimolo della sete. Prediligere un'alimentazione con frutta fresca e verdure colorate come peperoni, pomodori, carote e lattughe ed evitando cibi fritti e grassi. Aprire le finestre al mattino presto e la notte, per permettere il ricambio d'aria. E soprattutto, in fatto di cure, non cambiare l'assunzione della terapia per nessun motivo, contattando il medico per qualsiasi necessità e leggendo le modalità di conservazione dei farmaci. Queste alcune regole che possono essere 'salva-vita' per anziani e fragili, contenute in un decalogo di Senior Italia FederAnziani. In "un'estate di fuoco che non si arresta, in quanto dopo una breve tregua, le temperature tornano questa settimana a toccare picchi estremamente elevati e molto rischiosi per le persone anziane e fragili Senior Italia FederAnziani ribadisce: non abbandoniamoli, evitiamo il bollettino di guerra a cui siamo troppo spesso abituati". "Il primo invito - sottolinea il presidente di Senior Italia FederAnziani Roberto Messina - è rivolto agli anziani e ai fragili: seguite il decalogo anti-caldo, non sottovalutate l'importanza di queste regole, perché è troppo spesso la superficialità a fare i danni maggiori. Ma il secondo appello è rivolto ai familiari dei nostri nonni, agli amici, ai vicini di casa, alla comunità tutta: prendetevi cura di loro, stategli vicino, non perdeteli di vista, restate in contatto con loro anche con una telefonata o una video chiamata, perché spesso è difficile per loro rendersi conto del rischio. Come nel caso del rischio di disidratazione, che è triplo negli

anziani per via dell'indebolimento dei recettori della sete, o come il rischio di non aderenza alle terapie in un momento in cui invece una maggiore aderenza alle terapie è uno scudo contro le ondate di calore". Tra gli altri consigli anti-caldo, ripararsi dal sole con occhiali da sole e cappelli, vestirsi leggeri scegliendo tessuti come il lino e preferendo i colori chiari, rinfrescarsi spesso con docce o bagni tiepidi, e bagnarsi viso e braccia con acqua fresca.

Infine, non entrare subito in un'auto parcheggiata al sole, ma arieggiare l'abitacolo. Viaggiare con finestrini abbassati e climatizzatore. (ANSA).