



Aderiamo allo standard HONcode per l'affidabilità dell'informazione medica.

[Verifica qui.](#)

*Arieggiare casa al mattino presto, non uscire di casa nelle ore più calde, bere acqua e vestirsi leggeri. Sono alcune delle regole salvavita elencate nel decalogo di Federanziani per proteggere le persone più fragili dalle temperature elevate di questa estate.*

**Gaia Cortese** • 4 Agosto 2022

\* Ultima modifica il 04/08/2022

HEALTH INFORMATO E IN SALUTE PREVENZIONE E SENSIBILIZZAZIONE

La ricorderemo come l'estate dell'anticiclone africano, delle ondate di calore, delle temperature estreme oltre i 40°C. Un'estate di fuoco che mette a rischio il benessere delle persone più fragili e degli anziani. Così **Senior Italia FederAnziani** ha divulgato un **decalogo delle regole salva vita** appositamente redatto per andare incontro alle persone più esposte ai rischi che comporta un caldo eccessivo.

A tal proposito, Roberto Messina, Presidente Senior Italia FederAnziani, ha invitato anziani e fragili a seguire scrupolosamente il **decalogo anti caldo**, senza sottovalutare l'importanza delle sue regole, dal momento che proteggersi dai rischi del caldo significa prendersi cura di sé e dei propri cari, ed è quindi un gesto di responsabilità.

Non solo. Messina ha invitato familiari, amici e vicini di casa delle persone più anziane a rimanere in contatto e a prendersi cura delle persone fragili in un momento che è da considerarsi molto delicato. Tra i rischi maggiori, infatti, c'è quello della **disidratazione** dal momento che, con l'avanzare dell'età, i recettori della sete si indeboliscono e si rischia di avvertire troppo tardi lo stimolo della sete.

Ecco, punto per punto, cosa dice il decalogo anti caldo di **Senior Italia FederAnziani**.

**Non uscire nelle ore più calde.** Si consiglia di restare a casa dalle 12 alle 17, ossia nelle ore più calde della giornata. Diversamente è meglio stare all'ombra o in ambienti ventilati. In questo arco di orario è consigliato evitare anche l'attività fisica.

**Tanta idratazione.** Sarebbe opportuno bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno e soprattutto cercare di bere anche in assenza dello stimolo della sete. Da moderare l'assunzione di bibite gassate, zuccherate, alcoliche o ricche di caffeina.

**Alimentazione fresca e leggera.** Con questo caldo è consigliato mangiare frutta fresca di stagione e verdure colorate come peperoni, pomodori, carote e lattughe. Da evitare i cibi fritti e/o grassi.

**Arieggiare spesso.** Per permettere il ricambio d'aria in casa, è buona abitudine aprire le finestre al mattino presto e la notte.

**Ripararsi dal sole.** Meglio esporsi il meno possibile al sole, e utilizzare sempre cappelli e occhiali da sole. Consigliato poi usare creme solari ad alto fattore protettivo per proteggere la pelle dalle scottature.

**Vestirsi leggeri.** All'aperto, ma anche in casa, è buona norma vestirsi leggeri scegliendo tessuti adatti alla stagione come il lino. Anche in tema di colori, meglio scegliere i colori chiari.

**Rinfrescarsi spesso.** Senza esagerare con gli sbalzi di temperatura, può essere utile rinfrescarsi con docce o bagni tiepidi, abituandosi anche a bagnarsi spesso viso e braccia con acqua fresca.

**Non sostare in auto al sole.** Meglio non entrare subito in un'auto parcheggiata al sole. Se proprio necessario, meglio aprire subito gli sportelli per far arieggiare l'abitacolo e poi viaggiare con i finestrini abbassati e il climatizzatore in funzione.

**Non modificare la terapia farmacologica.** Per nessun motivo bisogna cambiare l'assunzione di qualunque medicinale, piuttosto meglio contattare il proprio medico e consultarsi con lui. Ricordarsi poi di leggere sempre attentamente le modalità di conservazione dei farmaci.

**Scegliere vacanze in zone fresche.** Nell'indecisione, meglio preferire delle vacanze in zone fresche, tra la collina e la montagna: sono i posti più adatti per fuggire dall'afa delle città.

Fonte | [Federanziani](#)