

<https://italtimes.it>

Anziani, 10 regole per affrontare le giornate più calde



Se ogni estate si torna a parlare del “pericolo caldo” un motivo c'è: le temperature elevate mettono a rischio la salute, soprattutto di anziani e fragili, ed è un rischio ancora sottovalutato. Tanto che il sito del Ministero della salute ha attivato, già dal 15 maggio, la sua pagina di allerta che segnala le giornate ad alto rischio per 27 città. Ed ecco perché, in vista dell'allarme sulle prossime ondate di calore (sono previste punte anche di 40 gradi), l'associazione Senior Italia Federanziani rilancia il suo decalogo con consigli salva-vita.

Ondate di calore, come evitare danni per la salute

- 1 – Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17.
- 2 – Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè.
- 3 – Consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti.
- 4 – Arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, ma evitando di esporsi alla ventilazione diretta.
- 5 – Tenere il capo riparato dal sole.
- 6 – Indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria.

[Continua a leggere su](#)

[Repubblica.it](https://www.repubblica.it)

Tags: [affrontare](#) [anziani](#) [calde](#) [giornate](#) [più](#) [regole](#)