

# Anziani, 10 regole per affrontare le giornate più calde

---

**S** [lastampa.it/salute/dossier/frontiere/2023/06/21/news/ondate\\_calore\\_temperature\\_meteo\\_consigli\\_anziani-405262654](https://lastampa.it/salute/dossier/frontiere/2023/06/21/news/ondate_calore_temperature_meteo_consigli_anziani-405262654)

Dario Rubino

21 giugno 2023

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.
- 7 - Non esporsi al sole in modo prolungato. 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 all'interno di automobili parcheggiate al sole
- 9 - Non interrompere le terapie mediche, né sostituire i farmaci che si assumono abitualmente, di propria iniziativa. Consultare sempre il medico per ogni eventuale modifica delle cure che si stanno seguendo.
- 10 - Se è possibile, recarsi in località collinari o termali.

## **I rischi per cuore e reni**

---

Le ondate di calore si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, con tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione. Il primissimo consiglio, quindi, è quello di monitorare costantemente il sito del ministero per essere aggiornati sulla situazione nella propria città.

"Troppo spesso - denuncia Federanziani - il conto è quello di un vero e proprio bollettino di guerra: una strage a cui siamo tristemente abituati, ma che si può e si deve prevenire". Il caldo può infatti rappresentare un rischio per diversi organi, tra cui il cuore e i reni - soprattutto se si assumono alcuni farmaci. I medici, inoltre, avvertono che proprio la prima ondata è la più pericolosa.

## **Il fattore "solitudine"**

---

A questo si somma la solitudine, che si è visto essere un fattore di rischio indipendente per la salute in generale. Non a caso, infatti, la federazione ha anche un undicesimo consiglio da dare, questa volta diretto ai familiari delle persone anziane: quello di non lasciarle sole: "State vicino ai nostri senior. Questo è un appello sempre valido, ma ancor di più in questo periodo dell'anno in cui l'allerta caldo costituisce un drammatico rischio per la loro salute. Non vi stancate 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 ogni volta che per loro non è possibile farlo da soli. Ricordategli di seguire le terapie, perché interromperle o modificarle, senza il parere del medico, può avere serie conseguenze. E se è possibile, trascorrete le vacanze insieme".