



Centro Studi Prevenzione Salute Stili di vita

Attenzione agli sbalzi di temperatura, un'insidia in più per i senior

di Centro Studi 17 Marzo 2021

I cambi di stagione possono essere particolarmente insidiosi per le vie respiratorie. Soprattutto quando ci sono brusche variazioni stagionali. Gli sbalzi di temperatura possono infatti rivelarsi molto dannosi per i senior.

«Per le persone con più di sessantacinque anni – afferma il professor Mario Polverino, presidente del [Centro Studi Società Italiana di Pneumologia](#) – è importante tutelare la propria salute. Devono fare controlli regolari e seguire, in ogni stagione, alcuni specifici accorgimenti. In particolare, ora che l'inverno volge al termine, si rischia di farsi trarre in inganno dai primi raggi primaverili e di incorrere in infreddature e influenze che possono essere problematiche soprattutto per chi è affetto da patologie croniche».

Il vademecum di Senior Italia FederAnziani

Senior Italia FederAnziani ha messo a punto un vademecum con alcuni consigli per orientare gli over 65 sul tema. È un modo per aiutarli a prendersi cura della propria salute anche in quest'ultimo scorcio di inverno. Possono così prevenire infreddature e influenze. I consigli sono rivolti a loro, ma anche ai *careviger* che si prendono cura degli anziani più fragili. Le raccomandazioni proposte, se messe in pratica, possono rivelarsi degli ottimi strumenti di prevenzione.

Innanzitutto, bisogna seguire degli [stili di vita](#) sani. Idratarsi in modo adeguato, evitare gli sbalzi di temperatura, vivere in un ambiente salutare ed eseguire le vaccinazioni necessarie. L'attenzione alla salute delle vie respiratorie è infatti fondamentale per gli over 65. Soprattutto per coloro che presentano delle cronicità come BPCO, diabete, patologie cardiovascolari, ipertensione, *angina pectoris* o malattie tiroidee.

Per questo la Federazione della terza età ha voluto lanciare una campagna di sensibilizzazione che invita a seguire alcune precauzioni importanti, oltre alle fondamentali regole di prevenzione del Covid-19.

SINTESI DI: Sbalzi di temperatura: da Senior Italia Federanziani un vademecum per gli over 65, www.quotidianosanita.it, 16-03-2021