

Anziani tra caldo e solitudine: la socializzazione per gestire meglio i rischi

[buonenotizie.it/attualita/2023/07/20/anziani-tra-caldo-e-solitudine-la-socializzazione-per-gestire-meglio-i-rischi/paolo-pomponio](https://www.buonenotizie.it/attualita/2023/07/20/anziani-tra-caldo-e-solitudine-la-socializzazione-per-gestire-meglio-i-rischi/paolo-pomponio)

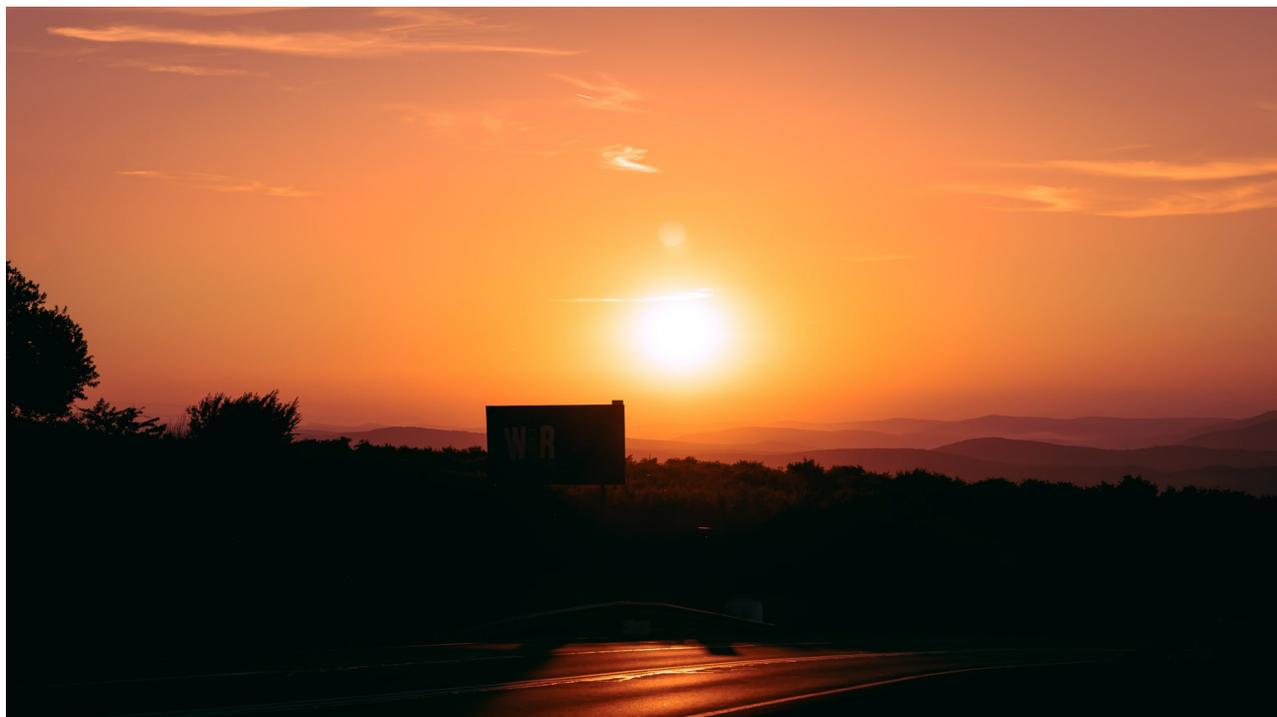
20 luglio 2023

Gli **anziani** sono particolarmente esposti al rischio di morire per il caldo, ma **“la solitudine li uccide di più”**, lo ha sostenuto **Marco Trabucchi**, psichiatra e già Presidente dell’Associazione italiana di psicogeriatrica, aggiungendo che **“occorre metterli in contatto con gli altri”**.

Anche per questo motivo numerosi enti locali hanno progettato iniziative, in modo da invogliare gli anziani alla socializzazione ed evitare che vivano nell’isolamento sociale. Infatti, sono stati programmati incontri, laboratori, consegne, eventi socio-culturali, vacanze marine e montane, corsi di ginnastica o giochi per la memoria.

Il caldo colpisce gli anziani

Uno studio condotto in 43 Paesi ha rivelato che il 37% delle morti correlate al caldo siano attribuibili al cambiamento climatico. **Ana Maria Vicedo Cabrera**, dell’Università di Berna e co-autrice della ricerca, ha affermato che **“il caldo, come l’inquinamento, è un killer silenzioso, che colpisce per lo più gli ultrasessantenni”**. Pertanto la salute dei soggetti fragili, come gli anziani lasciati nella solitudine, peggiora quando il caldo è eccessivo, che rischia di farli morire.



Il forte caldo al tramonto (foto di Lucian da Unsplash)

I ricercatori dell'Università delle Hawaii, tra cui **Camilo Mora**, professore di geografia e ambiente, hanno analizzato le conseguenze che, durante un'ondata di calore, possono verificarsi dalla combinazione tra cinque meccanismi fisiologici (ischemia, citotossicità, infiammazione, coagulazione intravascolare, rottura di cellule muscolari) e sette organi vitali (cervello, cuore, intestino, reni, fegato, polmoni, pancreas).

Tali combinazioni possono produrre 27 situazioni a rischio di morte, poiché l'ipotalamo quand'è sotto stress termico altera la circolazione sanguigna (ischemia), producendo composti chimici dannosi (citotossicità termica). Inoltre ambedue i meccanismi, singolarmente letali, se agiscono insieme possono infiammare l'organismo, favorendo coaguli, emorragie e rotture di cellule muscolari. *“Un'ondata di calore è come un thriller, con 27 brutti finali”*, ha dichiarato **Mora**.

Gli effetti del caldo sugli anziani in Europa

Nel 2022, tra il 30 maggio e il 4 settembre, i morti in Europa attribuibili al caldo sono stati **61.672**, di cui **9.226 nella fascia d'età 65-79 anni e 36.848 dagli 80 anni in poi**. Ciò è emerso da una recente ricerca condotta dall'Istituto di Barcellona per la salute globale e dall'Istituto nazionale di sanità e ricerca medica francese. In Italia è stato registrato il maggior numero di morti (18.010), seguita dalla Spagna (11.324) e dalla Germania (8.173). Il picco di deceduti (11.337) si è verificato nel periodo 18-24 luglio, in coincidenza con un'ondata di calore paneuropea.

Inoltre, nel periodo 1991-2020 in Francia c'è stato l'aumento massimo della temperatura rispetto ai valori medi (+2,43°C), con la Svizzera (+2,30°C) e l'Italia (+2,28°C). **Ana Raquel Nunes**, ricercatrice universitaria in Inghilterra presso la Warwick Medical School, ha evidenziato *“l'urgenza di proteggere le popolazioni dalle ondate di calore per fermare questa tendenza”*.

Chloe Brimicombe, studiosa del clima presso l'Università austriaca di Graz, ha auspicato una revisione dei piani nazionali di prevenzione dalle ondate di calore e sostiene che, in considerazione dell'età dei soggetti colpiti, i *“Paesi europei devono rivederli”*.

Caldo e solitudine sono un rischio per gli anziani

Gli anziani, in particolare se vivono in solitudine, sono i più esposti ai pericoli del caldo. **Francesco Dentali**, Presidente della *FADOI* (Federazione delle Associazioni dei Dirigenti Ospedalieri Internisti) e direttore dipartimentale presso la ASST dei Sette Laghi a Varese, ha invitato chi ha parenti in età avanzata a *“monitorare pressione e diuresi, perché gli anziani corrono maggiori pericoli”*.

Roberto Messina, Presidente di Senior Italia FederAnziani, associazione che ne promuove la qualità della vita, ha divulgato un decalogo sulle ondate di calore e, dopo aver scritto le prime dieci regole, ne ha introdotta un'undicesima, invitando familiari e

amici degli anziani a fargli compagnia. Li ha pure esortati a “*verificare le loro esigenze quando non escono per il caldo*”.

Le iniziative di supporto agli anziani

Inoltre, il Ministero della salute ha diffuso un opuscolo sui comportamenti da tenere durante le ondate di calore, mentre numerosi comuni hanno pianificato iniziative per ridurre, negli anziani, il rischio di morire per caldo e solitudine. L’obiettivo è quello d’incentivare la socializzazione attraverso un ventaglio di opportunità utili al benessere psico-fisico.



Anziani che socializzano (foto di Lucian da Unsplash)

A **Milano** tra le varie iniziative è previsto il monitoraggio delle persone più fragili, contattate da operatori appositamente formati. Inoltre, con un trenino è possibile effettuare un *tour* nei luoghi simbolo della città. A **Bologna** giochi e animazioni si svolgono nei parchi pubblici, mentre a **Firenze** gli anziani possono soggiornare al mare o in montagna. Se anche a **Roma** sono previste escursioni balneari e nelle aree verdi, a **Napoli** è prenotabile una mini crociera per Capri. A **Ferrara** un *team* di professionisti assicura il pronto intervento sociale, mentre a **Bari** si provvede a migliorare la socialità anche con la ginnastica mentale.

Tutte queste iniziative sono in linea con quanto sostiene Kristie Eby, docente di Salute globale all’Università di Washington, che ritiene necessario aiutare le persone poiché “*il caldo uccide, ma non deve essere per forza così*”.

