

Come combattere l'afa estiva: i 10 consigli anti-caldo per i più anziani

ohga.it/come-combattere-lafa-estiva-i-10-consigli-anti-caldo-per-gli-over-65enni/



Dall'abbigliamento leggero all'abitudine di mangiare più frutta e verdure, dall'uso corretto dell'aria condizionata o del ventilatore al sapere come evitare i colpi di calore. Sono tanti i consigli che si possono dare agli over 65enni per proteggersi dal caldo estivo. Ecco il vademecum per un'estate in sicurezza.

Gaia Cortese • 4 agosto 2020

1. News

Si sa, bambini e anziani sono le **categorie da tutelare** maggiormente quando in estate la colonnina del termometro tende a salire eccessivamente. Sono soprattutto gli anziani ad avere un **sistema di termoregolazione meno efficiente** e per questo motivo, non di rado, **rischiano di disidratarsi** più velocemente o di avere un colpo di calore se non bevono quanto dovrebbero.

Per aiutare gli over 65enni a difendersi dalle temperature estive, Senior Italia FederAnziani ha diffuso un **vademecum** con alcuni semplici suggerimenti da seguire, che vanno dal **bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno**, all'andare in villeggiatura in qualche località in collina o meglio ancora in un centro termale. Vediamo insieme quali consigli possiamo dare ai "nonni di casa", ricordandoci sempre che la prima cosa da fare è **non lasciarli mai da soli**.

Non uscire nelle ore calde

La prima cosa da fare è **non uscire** nelle ore più calde della giornata, vale a dire dalle

12 alle 17.

Bere molto

Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno permette di **reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali**. Sono ovviamente da evitare le bevande alcoliche, quelle gassate o quelle zuccherate. attenzione anche alla **temperatura** di ciò che si beve, che non deve essere troppo freddo per evitare congestioni o malori.

Fare pasti leggeri con frutta e verdura



In estate è meglio consumare **pasti leggeri**, preferendo pasta, frutta e verdura. Per merenda il consiglio è quello di mangiarsi un rinfrescante gelato alla frutta (fa bene anche all'umore). Da evitare invece gli alimenti troppo grassi, difficili da digerire e tutti i cibi piccanti.

Arieggiare l'ambiente

Altra buona abitudine è quella di **arieggiare regolarmente l'ambiente** dove si vive anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta. In presenza di **aria condizionata**, meglio regolarne la temperatura intorno ai 26 – 28°C. la regola generale (anche per i non senior) è che la temperatura dell'interno non sia inferiore di oltre 8°C rispetto all'esterno.

Ripararsi dal sole

Meglio **non esporsi mai al sole per un tempo prolungato**. All'esterno sarebbe opportuno ripararsi da sole con un **cappello**, possibilmente di colore chiaro e un paio di **occhiali da sole**. È poi molto importante proteggere la pelle con una **crema solare** ad alto fattore protettivo per evitare scottature ed eritemi.

Vestirsi leggeri

È buona norma indossare un **abbigliamento leggero**, prediligendo i **colori chiari** e i **tessuti naturali** (cotone, lino, seta), perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria, sia in casa che all'esterno.

Evitare i colpi di calore

Oltre a non esporsi al sole per un periodo prolungato, occorre fare attenzione agli eccessivi sbalzi di temperatura. Durante la giornata è utile fare bagni tiepidi evitando docce fredde poco dopo essere rientrati da ambienti molto caldi. In caso di mal di testa, si può **abbassare la temperatura corporea** facendo degli impacchi di acqua fresca.

Mai stare in auto sotto il sole

Mai rimanere in auto sotto il sole, anche se per poco tempo. Appena si entra in auto (se quest'ultima è stata parcheggiata a lungo sotto il sole), è importante aprire i finestrini e tenerli abbassati con l'auto in movimento per **far uscire l'aria calda**. In alternativa, si può accendere il sistema di climatizzazione dell'auto. E' poi buona norma ricordarsi di tenere in auto sempre una bottiglietta d'acqua.

Non improvvisarsi medici

Non interrompere terapie mediche né sostituire farmaci assunti abitualmente di propria iniziativa. Per qualsiasi modifica alla cure che si stanno seguendo, va sempre consultato il proprio medico di fiducia.

In vacanza? In collina o alle terme



Se possibile, meglio andare in vacanza in località collinari o alle terme. Il clima di queste zone è particolarmente adatto alle necessità degli anziani in estate, perché permette di sfuggire alle temperature afose dei centri urbani. Alle terme poi, i benefici per la salute sono assicurati.