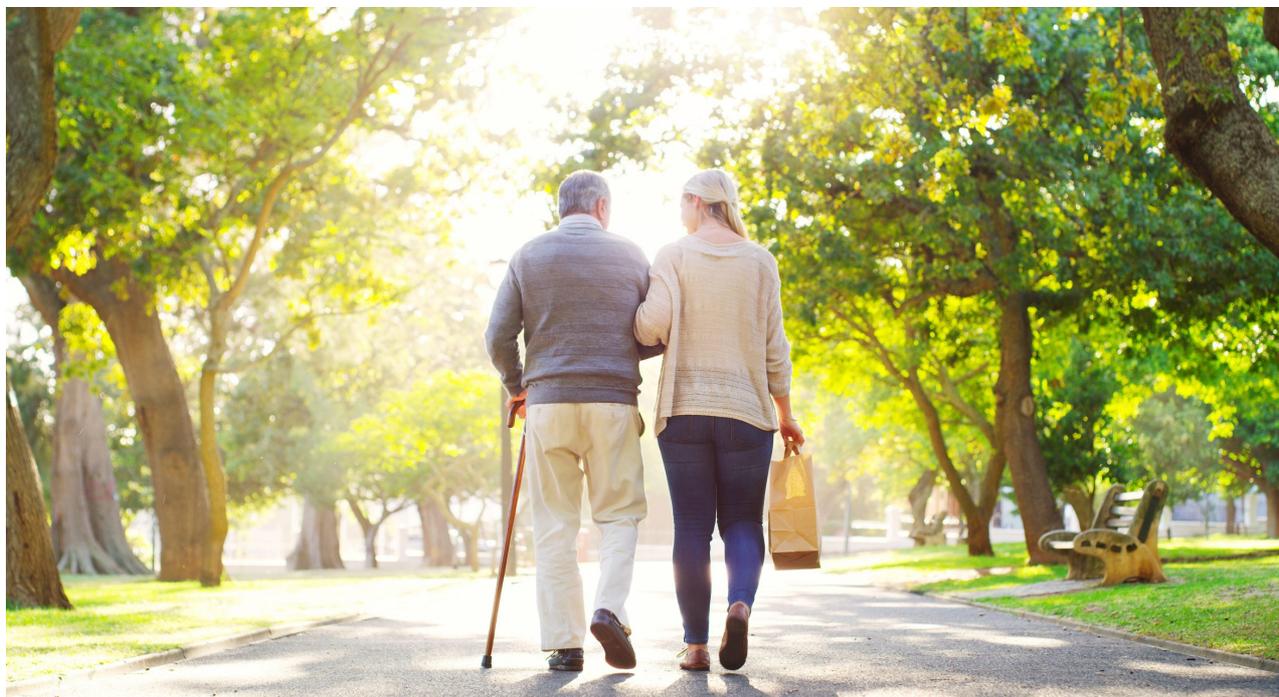


# Come combattere l'afa estiva: i 10 consigli anti-caldo per i più anziani

[ohga.it/come-combattere-lafa-estiva-i-10-consigli-anti-caldo-per-gli-over-65enni/](https://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.