

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 6 - numero 1030 di martedì 22 giugno 2004**

### **Difendersi dal caldo**

*Disponibile gratuitamente on line un opuscolo realizzato dalla Regione Lombardia. Il menù estivo.*

Pubblicità

Un sintetico vademecum per saper come agire nel caso si manifesti un inconveniente legato al caldo estivo è stato realizzato e distribuito dalla Regione Lombardia ed è ora disponibile on line.

La breve pubblicazione, che si rivolge in particolare a persone anziane o disabili che vivono da sole, illustra cosa fare e cosa evitare in caso di edemi da calore, colpo di sole o colpo di calore.

La seconda parte dell'opuscolo è dedicata al "Menù estivo" e fornisce consigli per una corretta nutrizione. Per ogni classe di alimenti viene indicato se sia consigliata ("Si"), sconsigliata ("No") o se sia consigliabile solo in determinate condizioni ("Ni"). "No" a bevande fredde e ghiacciate, che possono provocare gravi congestioni, "No" a birra ed alcolici. "Si" ad acqua, tè, pasti leggeri e frequenti, frutta, verdura e gelati. "Ni" a succhi di frutta e bevande gassate: ne deve esser moderata l'assunzione perché ricchi di calorie, poco dissetanti e spesso troppo zuccherati.

L'opuscolo.

Pubblicità

---

**[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)**