

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 10 - numero 1969 di mercoledì 25 giugno 2008**

# **Solo il bello del caldo: come difendersi dalla calura estiva**

*La Regione Lombardia ha pubblicato un opuscolo per prevenire e informare sulle principali conseguenze del caldo estivo. Le dieci regole d'oro, i malesseri da calore, i consigli alimentari.*

Publicità

Nei giorni scorsi è stato presentato ufficialmente il piano contro il caldo della Regione Lombardia, un piano che - come indicato dall'assessore alla Sanità, Luciano Bresciani ? "basato sulla prevenzione e sull'informazione, punta a neutralizzare al massimo gli effetti del caldo su una fascia particolarmente debole come quella anziana e, più in generale, su tutta la popolazione".

**---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----**

Uno dei punti focali di questo piano è la pubblicazione e la diffusione sul territorio lombardo del breve opuscolo "Solo il bello del caldo: 10 regole d'oro per affrontare il caldo estivo".

### **Le dieci regole:**

- Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00);
- Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte;
- Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni;
- Ricordati di copriti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata;
- Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata;
- Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti;
- Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea;
- Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia;
- Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.

L'opuscolo cerca anche di prevenire i classici **malesseri dell'estate** (edemi da calore, colpo di sole, colpo di calore, crampi muscolari, esaurimento o collasso), descrivendo i sintomi e dando brevi indicazioni pratiche sul da farsi.

Una sezione è dedicata invece ai "**consigli per il menu estivo**":

- consigliati: acqua e the, frutta, verdura, pesce, gelati e comunque pasti leggeri;
- sconsigliati o da limitare: birra e alcolici, caffè, fritti, intingoli, insaccati, cibi piccanti, bevande fredde e ghiacciate, succhi di frutta, bevande gassate, pasta e riso.

Riguardo agli anziani, la fascia di popolazione più toccata dalle conseguenze del caldo estivo, ricordiamo che al primo gennaio del 2007 in Lombardia erano residenti circa 1.880.000 over 65 (di cui 848.000 over 75).

Inoltre nel 2007 gli interventi del 118 relativi alle conseguenze dei «picchi di caldo» sono stati circa 100/150 al giorno.

L'opuscolo, realizzato in oltre 650.000 copie a cura dell'assessorato regionale alla Sanità della Regione Lombardia in collaborazione con quello alla Famiglia e Solidarietà Sociale, sarà disponibile nelle sedi di Asl, Aziende ospedaliere, farmacie, ambulatori, medici di base, case di riposo,...

Sono stati istituiti anche due **numeri telefonici** da chiamare per qualsiasi informazione relativa al caldo:

- call center Regione Lombardia: 840.000.006;
- numero verde Auser: 800.995.988.

"Solo il bello del caldo: 10 regole d'oro per affrontare il caldo estivo" (formato PDF, 2.7 MB).

Tiziano Menduto



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

---

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