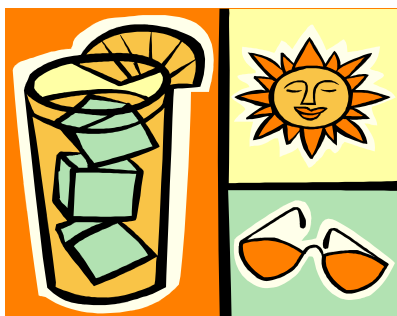


... E LE INFERMIERE DICONO!



ESTATE SICURA: COME VINCERE IL CALDO!

QUANDO NON C'È, NON SI ASPETTA CHE IL SUO ARRIVO, QUANDO FINALMENTE ARRIVA VORREMMO CHE FOSSE MENO INTENSO: PARLIAMO DEL **CALDO** E DELLE **ALTE TEMPERATURE** CHE CONTRADDISTINGUONO LA **STAGIONE ESTIVA**.

MA **COME DIFENDERSI DAL CALDO** IN ATTESA DEL FORTUITO ARRIVO DELLA PIOGGIA?

LE ONDATE DI CALORE POSSONO ESSERE PERICOLOSE PER ALCUNE CATEGORIE A RISCHIO COME ANZIANI, MALATI CRONICI E BAMBINI ANCHE SE POSSONO VERIFICARE SERI DISTURBI ANCHE IN ADULTI PERFETTAMENTE SANI. ECCO CHE, AVERE A MENTE ALCUNI ACCORGIMENTI È FONDAMENTALE AL FINE DI VIVERE MEGLIO LA STAGIONE ESTIVA.

UNA DELLE PRIME REGOLE RIGUARDA L'**IDRATAZIONE CORPOREA**: POICHÉ IL CALDO FA **SUDARE** È NECESSARIO REINTRODURRE I LIQUIDI PERSI BEVENDO **MOLTA ACQUA**. LA QUANTITÀ OTTIMALE GIORNALIERA SI AGGIRA INTORNO AI DUE LITRI DI ACQUA, DA ACCOMPAGNARE ANCHE AD UN'**ALIMENTAZIONE** OCULATA E RICCA, SOPRATTUTTO, DI FRUTTA E VERDURA. SONO QUESTI I CIBI PIÙ RICCHI DI LIQUIDI E SALI MINERALI, ELEMENTI ESSENZIALI PER IL CORRETTO SOSTENTAMENTO CORPOREO DURANTE L'ESTATE.

I PASTI, POI, DEVONO ESSERE LEGGERI E FRAZIONATI NEL CORSO DELL'INTERA GIORNATA: IN QUESTO MODO EVITIAMO I COSIDDETTI CALI DI ZUCCHERI E L'INCONVENIENTE DELL'ABBASSAMENTO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA DOVUTO ALLE ALTE TEMPERATURE. E' INOLTRE MOLTO IMPORTANTE EVITARE O LIMITARE L'ASSUNZIONE DI BEVANDE ALCOLICHE O CONTENENTI CAFFEINA.

UN AIUTO CONTRO IL CALDO POSSIAMO RICEVERLO ANCHE DALL'**ABBIGLIAMENTO**: SONO INFATTI PREFERIBILI INDUMENTI LEGGERI E SOPRATTUTTO NON ADERENTI. INOLTRE È BENE SCEGLIERE QUELLI PRODOTTI CON FIBRE NATURALI E DAI COLORI CHIARI, CAPACI QUINDI DI NON ASSORBIRE CALORE IN MANIERA ECCESSIVA.

PER QUANTO RIGUARDA GLI SPOSTAMENTI, È FONDAMENTALE **EVITARE DI USCIRE DI CASA NELLE ORE PIÙ CALDE DEL GIORNO**, OVVERO QUELLE CENTRALI. PER VIVERE IN CASA, INVECE, È BENE FARE IN MODO DA RENDERE GLI AMBIENTI QUANTO PIÙ FRESCHI POSSIBILE. SE NON MUNITI DI VENTILATORE O CONDIZIONATORE, È BENE OSCURARE E SCHERMARE LE FINESTRE ESPOSTE AL SOLE DIRETTO, IN MODO DA EVITARE CHE GLI AMBIENTI CHE VI SI AFFACCIANO SI SURRISCALDINO TROPPO.

SI TRATTA DI ACCORGIMENTO SEMPLICI MA MOLTO EFFICACI, CAPACI DI ATTENUARE I DISAGI DERIVANTI DAL CALDO.

Marta