

Educazione alla salute: gli anziani e l'estate

Caldo e afa: come difendersi?

La perdita dei sali e dei liquidi con la sudorazione deve essere reintegrata: non solo con l'acqua, che va bevuta durante tutta la giornata, ma anche con il cibo, soprattutto frutta e verdura, ricchi di sali minerali e di zuccheri semplici.

di **Stefano Boffelli** - dirigente reparto di Geriatria Ospedale Poliambulanza di Brescia

Nei periodi estivi, con l'aumento della temperatura ambientale e l'umidità accentuata, l'organismo si trova in una condizione di

difficoltà: per perdere calore, il nostro corpo aumenta la sudorazione. Ne consegue che nei periodi caldi dobbiamo bere di più, per mantenere stabile la nostra temperatura. Spesso, questo semplice accorgimento viene trascurato dalle persone anziane.

A causa della perdita costante di liquidi con la sudorazione, non compensata da adeguata idratazione, molte persone anziane rischiano, d'estate, uno stato di disidratazione. Questa si può manifestare con stanchezza, sonnolenza o confusione mentale, abbassamento dei valori della pressione arteriosa, riduzione dell'elasticità della pelle, secchezza della bocca, forte riduzione della quantità di urine e, talora, febbre.

Queste manifestazioni possono rappresentare un fattore di rischio di caduta, con negative conseguenze: contusioni, traumi minori, fratture. Inoltre, le persone affette da malattie croniche, come scompenso cardiaco, ipertensione, insufficienza renale, possono presentare un repentino aggravamento delle proprie condizioni cliniche, con frequenti ricoveri in



Per non appesantire l'organismo, è buona regola evitare pasti abbondanti e "pesanti": il nostro corpo richiede meno energia nei mesi estivi rispetto all'inverno.



ospedale.

Per ridurre i rischi legati alla disidratazione, è opportuno prendere adeguati accorgimenti. Ad esempio, è utile ridurre l'esposizione prolungata al calore: le principali attività della giornata, fuori casa, andranno svolte nelle ore relativamente più fresche (prima mattina e tardo pomeriggio), evitando di esporsi al sole nelle ore centrali, anche quando si è in vacanza. In casa, il raffreddamento della temperatura del corpo può essere aiutato dalla ventilazione: il ventilatore, tuttavia, non va rivolto direttamente sulla persona (per

evitare la comparsa di inopportune "malattie da raffreddamento"). Anche il climatizzatore deve essere utilizzato con intelligenza: temperature non troppo basse (bastano 4-5 gradi in meno rispetto all'ambiente esterno) sono sufficienti per garantire un discreto benessere, senza effetti

negativi.

Per quanto riguarda le persone che assumono farmaci per lo scompenso cardiaco o l'ipertensione, sarà necessario un aggiornamento delle dosi (sotto stretto controllo del medico) per evitare fastidiosi abbassamenti della pressione.

Per non appesantire l'organismo, è buona regola evitare pasti abbondanti e "pesanti": il nostro corpo richiede meno energia nei mesi estivi rispetto all'inverno, per cui sono preferibili cibi a contenuto liquido (minestre e frullati), evitando grassi, formaggi secchi e fermentati, salumi. La perdita dei sali e dei liquidi con la sudorazione deve essere reintegrata: non solo con l'acqua, che va bevuta durante tutta la giornata, ma anche con il cibo, soprattutto frutta e verdura, ricchi di sali minerali e di zuccheri semplici.

Nelle giornate più calde potrebbero essere necessari 1,5-2 litri o più di liquidi, distribuiti durante la giornata.

Se l'anziano non è autosufficiente, i liquidi e i cibi vanno sempre offerti, e non lasciati alla sua discrezione: in questo modo sarà possibile prevenire la disidratazione.