

Primo Piano - Caldo sì, allarmismi no: la parola all'esperto

Roma - 26 lug 2023 (Prima Notizia 24) **Il Prof. Vincenzo Marigliano, internista a Villa Margherita: "La raccomandazione è bere, come minimo, due litri d'acqua al giorno che, per le persone più magre e diligenti, possono tranquillamente diventare tre".**

“È vero, l'estate 2023 sta registrando temperature notevoli e, per quanto sia giustissimo adottare le corrette precauzioni, attenzione a non fare terrorismo ed allarmismi inutili”. A parlare è Vincenzo Marigliano, professore emerito di Medicina Interna, già ordinario di Geriatria e direttore della Prima Clinica Medica e della Scuola di Specializzazione in Geriatria dell'Università La Sapienza, oggi Internista di riferimento della Clinica Villa Margherita di Roma. Il professore, di là del sensazionalismo mediatico fatto da alcune testate “a caccia” di notizie, sottolinea come la parola d'ordine sia buon senso, nella misura in cui quest'estate è certamente calda ma non troppo diversa dalle precedenti. “Sicuramente,” ha continuato il professore, “come ogni anno bisogna tener presente che le categorie più a rischio sono i bambini e gli anziani, ovvero le persone che maggiormente possono andare soggette alla disidratazione dal momento che, per ragioni fisiologiche percepiscono meno la sete. Con la differenza che i bambini, naturalmente dotati di abbondanti riserve idriche, sono maggiormente portati a bere dai genitori o altri adulti di riferimento che li seguono costantemente. Mentre gli anziani, con minori riserve idriche, vengono spesso lasciati soli a loro stessi e, quindi, sono esposti ad un rischio di disidratazione decisamente maggiore, dovuto anche alle difficoltà di deglutizione”. “Chiaramente,” continua il medico “in queste circostanze anche l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale. In estate il mio consiglio è di implementare le dosi di verdura e frutta, non solo per fornire all'organismo il corretto apporto di vitamine e sali minerali ma anche perché, per il loro essere composte in gran parte di acqua, contribuiscono all'idratazione generale dell'organismo. Ovviamente, qualora i nutrienti introdotti attraverso il cibo non fossero sufficienti, per esempio in caso di pressione bassa o eccessiva sudorazione, è opportuno integrare gli elettroliti aumentando il sale nelle pietanze o attraverso integratori specifici”. “In sintesi, volendo dare dei numeri, ovvero delle indicazioni più precise, la raccomandazione è bere, come minimo, due litri d'acqua al giorno che, per le persone più magre e diligenti, possono tranquillamente diventare tre. Per gli anziani che vivono da soli il suggerimento è di preparare 4 bottigliette da mezzo litro numerate, così da essere certi di non andare al di sotto la dose minima necessaria. Chiaramente, in alternativa all'acqua si possono bere tisane fresche o altre bevande; tenendo presente che è opportuno limitare gli zuccheri e le bibite gasate. Gli alcolici sono del tutto sconsigliati dal momento che sono nemici dell'idratazione; non solo non apportano alcun beneficio all'organismo ma ostacolano l'idratazione, sia con il senso di torpore che riduce la sensazione di allarme per cui siamo portati ad idratarci, sia consumando acqua, perché, per essere smaltiti richiedono molti liquidi”. “Per quanto riguarda l'abbigliamento,

il modo migliore per sopportare il caldo è tenere coperta la cute; utilizzare tessuti chiari, se possibile traforati e, se si è costretti, ad uscire nelle ore più calde, il mio consiglio è quello di coprire sempre la testa, oppure, in assenza di un copricapo uscire con i capelli bagnati”. “Per le donne in gravidanza, oltre a tutte le indicazioni sopraccitate, chiaramente si consiglia una maggiore accortezza e, soprattutto, in caso di gonfiore alle gambe si raccomanda di contattare subito il proprio medico perché è un sintomo da non sottovalutare mai, in nessun caso”. “Infine,” ha concluso il professore, “un’ultima parola sull’aria condizionata. Va benissimo utilizzarla e refrigerare gli ambienti ma senza esagerare. L’ideale è evitare di creare una differenza di temperatura superiore ai 7 gradi tra interno ed esterno, dal momento che uno sbalzo termico eccessivo potrebbe causare effetti collaterali, rendendo anche molto meno tollerabile la temperatura esterna. Per questo, quando si esce il mio consiglio è quello di vestirsi a strati per evitare un eccessivo sbalzo di temperatura quando si entra in esercizi commerciali e viceversa. Per quanto riguarda la climatizzazione domestica, mi preme ricordare che l’importante è togliere l’umidità, anche la notte. Infatti, se si refrigerera la camera da letto prima di coricarsi, avendo l’accortezza di attivare la funzione deumidificante, si potrà dormire tranquillamente, senza dover stare sotto il getto d’aria tutta la notte”.

(Prima Notizia 24) Mercoledì 26 Luglio 2023