

Genova, giornata di caldo africano: colonnina di mercurio incandescente

di **Jenny Sanguineti**

29 Giugno 2011 - 9:34



Genova. Prevista una giornata di caldo africano anche a Genova, dove la colonnina di mercurio potrebbe raggiungere i 33-35 gradi. La protezione civile, infatti, segnala possibili disagi per il caldo causati dalle alte pressioni di matrice africana, che provocheranno l'aumento delle temperature almeno fino a stasera, quando potrebbero sopraggiungere temporali sui livelli alpini, che dovrebbero portare un po' di refrigerio.

Ecco alcuni preziosi consigli per affrontare al meglio i mesi più bollenti dell'anno. Una corretta alimentazione e l'idratazione sono gli ingredienti essenziali per conservare un buono stato di salute in qualsiasi stagione e a qualsiasi età. In estate la cosa da non dimenticare mai è quella di non far mancare l'acqua all'organismo. Introdurre, quindi, molti liquidi, ma attenzione alle bevande gassate e troppo fredde, che se danno un refrigerio momentaneo, possono essere causa di complicanze importanti, quali la congestione.

Moderazione anche con i succhi di frutta, che sono ricchi di zuccheri ed aumentano l'introito calorico, oltre ad essere meno dissetanti. Evitare le bevande alcoliche, che aumentano la sudorazione e la sensazione di calore e limitare i caffè.

Altra facile fonte d'idratazione possono essere la frutta e la verdura, che contengono fino all'80% di liquidi e sono ricchissimi di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre. Importante anche cercare di non uscire nelle ore centrali e più calde della giornata.

