

Il caldo non offre tregua: una vittima e tante richieste di soccorso

di **Redazione**

23 Agosto 2011 - 8:19



Genova e Levante. Il caldo non perde un colpo e ieri, nella giornata di picco massimo, in cui la colonnina di mercurio ha segnalato temperature infuocate, si è registrata la prima vittima nel capoluogo ligure. Il pensionato 77enne Livio Gianfreda non ce l'ha fatta ed è stato stroncato da un arresto cardiaco nel suo appartamento di Oregina.

Le persone anziane rimangono le più a rischio durante questi picchi di afa, con un tasso di umidità che raggiunge le stelle e fa percepire temperature ancora più bollenti e insopportabili di quanto non siano in realtà. Ieri due malori si sono registrati anche nel levante, dove il 118 ha soccorso due donne anziane. La prima si è sentita male in spiaggia a Moneglia, la seconda in una via di Sestri Levante. In questi giorni sono notevolmente aumentate le richieste di soccorso non solo da parte di anziani, ma anche di giovani.

E visto che la canicola africana rimarrà almeno fino alla fine di questa settimana, diventano ancora una volta più che mai utili i consigli elargiti dalla Asl 3 Genovese e dalla Asl 4 Chiavarese. 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. Qualsiasi

acqua va bene, ricordandosi che è un vero e proprio alimento, ricco di sali minerali, importantissimi per l'organismo, soprattutto dell'anziano. 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 che aiutano il buon funzionamento gastroenterico. Soprattutto per i soggetti a rischio, in particolare anziani e bambini, è consigliabile non uscire nelle ore più calde, riparare la testa dal sole ed usare abiti leggeri e chiari.