

Con Caronte è arrivato il grande caldo, domani allerta 2 a Genova: consigli per scongiurare i rischi

di **Redazione**

30 Giugno 2012 - 15:20



Genova. L'ondata di caldo non molla la presa e domani sarà davvero una giornata difficile, visto che l'afa dovrebbe raggiungere il suo apice. Per domani, infatti, il ministero della Salute ha inserito Genova tra le città con il rischio 2, bollino arancione, dove "il caldo può rappresentare un rischio per la salute nei sottogruppi di popolazione più suscettibili": anziani, bambini e malati.

Anche ieri gli accessi nei pronto soccorso cittadini sono stati elevati, sopra la media stagionale, e anche il numero verde del Comune ha visto raddoppiare le telefonate con richieste di aiuto da parte di anziani soli. Proprio per il fine settimana, però, è previsto il picco di accessi negli ospedali: "Avremo sicuramente un incremento - spiega Paolo Cremonesi, primario del pronto soccorso dell'ospedale Galliera - nel fine settimana, vuoi per l'aumento delle temperature ma anche perché i medici di famiglia non sono operativi e le persone hanno come punto di riferimento noi".

"Registriamo un numero elevato di pazienti al pronto soccorso - sottolinea Paolo Moscatelli, primario del San Martino - percentuali su media alta e arrivi sostenuti. Consigliamo a tutti di bere tantissimo, anche quando non si ha sete, e di evitare di uscire nelle ore più calde".

Come ogni anno leAsl elargiscono alcuni utili consigli per affrontare al meglio i periodi più caldi 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. 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 che aiutano il buon funzionamento gastroenterico. Per contrastare l'afa, poi, è importante cercare di non uscire nelle ore più calde, riparare la testa dal sole ed usare abiti leggeri e chiari.

Per quanto riguarda l'esposizione al sole, i consigli dei dermatologi garantiscono di evitare spiacevoli scottature e fastidiosi eritemi cutanei. Prima di tutto bisogna esporsi al sole in maniera graduale e scegliere la crema solare adeguata al proprio tipo di pelle, poi, per evitare l'eventuale comparsa di macchie, è necessario ricordarsi di non applicare profumi, deodoranti e cosmetici durante l'esposizione. Per salvaguardare la vista, invece, è consigliabile proteggere gli occhi utilizzando dei buoni occhiali da sole.