

Ventilatori e condizionatori per difendersi dal caldo? Ecco le regole

di **Redazione**

24 Giugno 2016 - 12:45



Genova. Il caldo è (finalmente) arrivato. Una buona notizia per i più ma dal caldo eccessivo e dai malori conseguenti occorre anche difendersi. Ecco i consigli di Lorenzo Sampietro, medico e responsabile dell'area anziani della Asl 3 genovese, che valgono per anziani, bambini ma un po' per tutti.

“Con il caldo è fondamentale l'idratazione: occorre bene almeno due litri d'acqua al giorno in pratica una decina di bicchieri - spiega - ma per idratarsi viene in aiuto anche l'alimentazione: in estate è buona regola mangiare tanta frutta e verdura e se non si soffre di diabete sostituire un pasto con un gelato rinfrescante”. Da evitare invece “i pranzi abbondanti, meglio fare tanti piccoli pasti, i cibi grassi e i fritti”.

Per chi sta in casa “il condizionatore è un elettrodomestico molto utile - spiega il medico - ma non va mai regolato sotto i 25° centigradi sennò lo sbalzo può essere pericoloso”. Anche con il ventilatore ci vuole cautela: “Visto che smuove aria calda, non bisogna mai mettersi direttamente sotto il getto d'aria. E se la temperatura dell'aria arriva sopra i 32° va spento perché si rischia la disidratazione e il conseguente colpo di calore”. Ancora: “Se non si dispone di un condizionatore in casa - consiglia Sampietro - è utile cercare per

qualche ora al giorno di sfruttare gli impianti presenti in luoghi pubblici". Infine l'abbigliamento: "Abiti comodi, possibilmente in tessuto naturale, evitando quelli sintetici".

E se arriva il colpo di calore? "I sintomi possono essere molto generici, da un malessere generale, nausea, vomito, cefalea. E' importante fermarsi, chiedere aiuto e rivolgersi al 118".