



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## Ondate di calore: come affrontare le giornate roventi

Mar 01/08/2017 - 11:26

### I consigli del CTCU

**Secondo il servizio meteo, ci aspettano giornate di fuoco: “Tutta la settimana sarà molto calda, nelle ore pomeridiane le temperature raggiungeranno i 37°. Molte le ore di soleggiamento, isolati temporali di calore si svilupperanno solo localmente.”**

Temperature esterne simili a quelle del nostro corpo significano stress notevole per la circolazione sanguigna. Ecco alcuni consigli per cercare di affrontare al meglio le giornate di canicola in arrivo.

### **Evitare, se possibile, di far entrare il caldo all'interno delle abitazioni**

- Arieggiare la casa soltanto di notte e, meglio ancora, nel corso della seconda metà della stessa (è il momento più fresco della giornata);
- chiudere sempre porte e finestre durante il giorno;
- un ventilatore può offrire sollievo;
- non usare a lungo i fornelli di giorno, ma cuocere i cibi in anticipo la sera prima, arieggiando poi bene la cucina durante la notte;
- evitare che i raggi del sole colpiscano direttamente le finestre, ad es. chiudendo tapparelle, imposte, tende, tende da sole, ecc;
- un'altra possibilità di difesa dai raggi solari sono le cosiddette “pellicole antisolare”. Queste possono essere applicate a qualsiasi finestra senza problemi;
- i climatizzatori andrebbero usati solo in casi estremi: hanno dei costi energetici molto alti, e molte persone lamentano effetti negativi sulla propria salute (infezioni alle vie respiratorie, malessere generale). Prima di acquistarli, consigliamo di consultare i test sui prodotti disponibili presso il CTCU e nelle biblioteche.

### **Mangiare e bere**

- L'Agenzia per la Salute tedesca consiglia di bere molta acqua o infusi non zuccherati. È importante berne almeno un litro e mezzo, anche se non si ha la sensazione di aver sete.
- Meglio rinunciare al consumo di alcolici.
- Per i pasti si consigliano piatti freddi e rinfrescanti a base di frutta, insalate, verdure e latticini; fate attenzione ad assumere sale a sufficienza.

### **Stare all'aria aperta**

- Chi sta all'aperto farebbe bene, in ogni caso, a coprirsi il capo. Vestiti leggeri, chiari e non aderenti aiutano a mantenere fresco il corpo. Ci si può rinfrescare utilizzando anche stracci freddi sulla fronte, oppure facendo una doccia fresca.
- Fate la siesta. Se possibile, trascorrete le ore fra le 11 le 15 in zone ombreggiate, in quanto in queste ore il sole è particolarmente intenso.
- Protezione solare: fate uso di creme ad alto fattore di protezione e di occhiali da sole. La crema va applicata generosamente; è meglio rinunciare a cosmetici quando si prende la tintarella. Attenzione in caso di assunzione di farmaci, in quanto alcuni possono rendere la pelle più sensibile ai raggi solari.
- In linea generale, le ore più calde andrebbero passate in piscina, al lago o in altura, per non esporsi al caldo più estremo. Anziani e bambini dovrebbero trascorrere queste ore possibilmente in stanze fresche.