

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.