

►04/08/2021

SALUTE E MEDICINA

# Anziani e caldo. I consigli del geriatra, del fisioterapista e degli esperti di nutrizione

*Gli specialisti del Gruppo Orpea stilano le 8 regole d'oro per affrontare la stagione estiva*



Non solo idratazione e alimentazione ricca di frutta e verdura ma anche consigli pratici e concreti, dal dosaggio delle medicine alle temperature dell'ambiente, dalle ricette semplici e

bilanciate da preparare a casa fino agli esercizi di mobilitazione spiegati step by step... Sono questi i suggerimenti di Orpea Italia, divisione italiana del Gruppo Orpea, leader mondiale nel settore delle Residenze per Anziani e delle Case di Cura Riabilitative, che, pensando ad una fascia di popolazione fragile, ha messo a disposizione della comunità i suoi specialisti - un geriatra, un fisioterapista e tre cuochi specializzati in nutrizione di soggetti anziani e fragili - per stilare una vera e propria piccola guida dedicata a tutti gli anziani, soprattutto a coloro che si trovano ad affrontare l'estate soli (o parzialmente soli) nelle proprie abitazioni, senza il supporto e la consulenza del personale medico ed infermieristico di una casa di riposo o di una clinica.

Il lavoro del Dott. Michele Piccolo, Medico Geriatra e direttore sanitario della RSA San Felice di Segrate (Mi) è stato accompagnato da quello di Stefano Coni, fisioterapista della Clinea Arborea, centro di riabilitazione cardiologica e neuromotoria di Villamar in Sardegna e degli chef di Orpea Italia Marilena Anastasi, Stefano De Lazzari e Stefano Gigo.

Il tutto per mettere nero su bianco gli esercizi fisici da prediligere, con tanto di consigli per la loro corretta esecuzione, e un piccolo ricettario di piatti freschi e gustosi e adatti alla stagione al quale gli anziani, con l'aiuto dei parenti, possono ispirarsi per seguire un'alimentazione varia e corretta.

► 04/08/2021

“Se per molti l'estate è un periodo di relax e svago, il caldo estivo rappresenta invece uno dei rischi più insidiosi per gli anziani e i soggetti con patologie - Dichiara il Dott. Michele Piccolo- “Il pericolo maggiore si verifica quando si registrano temperature molto elevate, diurne e notturne, protratte per un tempo superiore alle 48 ore, in combinazione a un livello elevato di umidità. Sono maggiormente esposti i soggetti più fragili, quelli scarsamente autonomi e/o con patologie che richiedono l'assunzione di diversi tipi di farmaci”.

Le 8 regole da tenere a mente:

- Attenzione alla disidratazione. Ricordarsi di introdurre liquidi nell'organismo: bere acqua, bevande fresche e consumare cibi liquidi o ricchi di acqua. Già in condizioni normali le persone di una certa età tendono a bere poco, la sudorazione estiva e le alte temperature “sequestrano” liquidi importanti con conseguenti pericolose infezioni per l'apparato urinario ma anche disturbi come stipsi, piaghe da decubito e cali pressorii connessi alla scarsa idratazioni.

Riprogrammare il dosaggio delle medicine con il consulto del proprio medico curante. Spesso il corredo farmacologico in estate va ridotto perché, bevendo meno, alcune molecole aumentano la loro concentrazione e quindi i loro effetti (ansiolitici, ipnoinducanti, etc.) con conseguenti cadute e pericoli per l'anziano.

Monitorare spesso la pressione. Questo per comprendere se occorra adeguare la terapia anti-ipertensiva: col caldo la pressione arteriosa si abbassa per tutti noi e nell'anziano provoca capogiri pericolosi.

- Frutta e verdura ad ogni pasto. Nei limiti del possibile e quando il paziente non abbia problemi di masticazione è importante servire frutta e verdura possibilmente cruda e sminuzzata bene per favorire il funzionamento intestinale: le fibre di questi alimenti contengono cellulosa efficace nel stimolare la peristalsi intestinale e quindi la regolarità intestinale. Inoltre sono fondamentali perché i sali minerali in essi contenuti sono preziosi per l'equilibrio elettrolitico del nostro corpo.

►04/08/2021

- Ridurre quando si può la quota di carne rossa, salumi e intingoli vari poco adatti alla stagione.

- Evitare l'eccessiva sedentarietà. È buona pratica, nonostante il caldo, l'uscita per una passeggiata nelle ore meno afose della giornata. La deambulazione stimola l'appetito e la sete e favorisce un maggior collegamento tra i neuroni.

Svolgere esercizi semplici di mobilitazione muscolare e articolare in base alle proprie condizioni di salute ed autonomia. (Vedere scheda del fisioterapista allegata)

- Il vestiario può alleviare la canicola. Magliette e pantaloncini in tessuti leggeri e traspiranti sono da raccomandarsi in abbinamento ad un copricapo leggero per le uscite.

Evitare gli sbalzi termici. L'areazione e/o l'uso dell'aria condizionata possono portare sollievo se usate con buon senso e praticità, senza causare grandi sbalzi di temperatura deleteri per chiunque: se la temperatura esterna è 35° non è corretto climatizzare una stanza a 21°.

- Per scoprire gli esercizi consigliati e le ricette vi invitiamo a visitare la pagina [www.orpea.it/news/](http://www.orpea.it/news/)

----

Orpea Italia

Con 24 strutture, 2.213 posti letto e più di 1.800 dipendenti, Orpea Italia è attivo in Piemonte, Lombardia, Liguria, Friuli Venezia Giulia, Veneto e Sardegna ed è costantemente impegnato nell'apertura di nuove strutture per rispondere con servizi efficienti e all'avanguardia alla crescente domanda di assistenza.

<https://www.orpea.it>