

## Anziani, otto regole per combattere e difendersi dal caldo

Dall'alimentazione ai farmaci passando dai vestiti all'uso del climatizzatore, i cons



Gli anziani e il caldo

**Anziani e il "nemico" caldo.** L'estate per i meno giovani può essere uno dei periodi più difficili dell'anno. Da **Orpea Italia**, divisione italiana del Gruppo Orpea, leader mondiale nel settore delle Residenze per Anziani e delle Case di Cura Riabilitative, arrivano 8 regole d'oro di geriatra, fisioterapista e chef.

Dall'alimentazione ai farmaci, dal vestirsi al climatizzatore, per affrontare al meglio la stagione e le sue complicità, bastano pochi accorgimenti per stare meglio e soprattutto evitare rischi.

“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 - spiega il dottor **Michele Piccolo**, medico geriatra di Orpea Italia - 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 o con patologie che richiedono l'assunzione di diversi tipi di farmaci”.

## I farmaci

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, ipnoinducenti, etc.) con conseguenti cadute e pericoli per l'anziano.

## La pressione

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.



## Alimentazione

**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.

## La carne

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

## Passeggiare

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.

## Come vestirsi

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.

## Il climatizzatore

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