



## Anziani e caldo: i consigli del geriatra, del fisioterapista e degli esperti di nutrizione

**DAL GRUPPO ORPEA**

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 anziane 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. Il lavoro del dott. Michele Piccolo e di Stefano Coni, rispettivamente Medico Geriatra e fisioterapista di Orpea Italia è stato accompagnato da quello di Marilena Anastasi, Stefano De Lazzari e Stefano Gigo, chef del Gruppo.

Vediamo le 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 infe-

zioni 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 ri-

dotto 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.

Monitorare spesso la pressione. Questo per comprendere se occorra adeguare la terapia an-

ti-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.

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. 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'aerazione 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.

**CI SONO DELLE REGOLE CHE, SE OSSERVATE, EVITANO ALLA TERZA ETÀ VARI PROBLEMI TIPICI DEL PERIODO ESTIVO PIÙ "ACUTO"**





► 10 agosto 2021



AGOSTO, PER GLI ANZIANI SOLI, È UNO DEI MESI PIÙ DIFFICILI PERCHÉ AI PROBLEMI DI SALUTE SI AGGIUNGONO I DISAGI DEL CALDO

