

Anziani: 8 consigli per stare bene anche durante afa e caldo



Importante fare semplici esercizi di mobilitazione muscolare e articolare

Direttamente dagli specialisti del Gruppo Orpea

Regole fondamentali da tenere a mente per superare bene e in serenità il periodo estivo

Dalla Redazione

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, senza il supporto e la consulenza del personale medico ed infermieristico di una casa di riposo o di una clinica.

«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 geriatra 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.

→ **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/