

SALUTE | 2 Agosto 2021 11:59

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

Le otto 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.

Un guida dedicata agli anziani

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 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.

«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 pressori** 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, ipnoinducenti, etc.) con conseguenti cadute e pericoli per l'anziano.
- **Monitorare spesso la pressione.** Questo per comprendere se occorra adeguare la terapia antipertensiva: 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°.