



I consigli degli esperti di Orpea Italia per le persone in età avanzata costrette a trascorrere i giorni più caldi dell'anno a casa da soli



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 di varia natura

Gli anziani e il caldo afoso, le otto regole d'oro da seguire per star meglio

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 mobilizzazione 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 a 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 guida dedicata a tutti gli anziani, soprattutto a coloro che si trovano ad affrontare l'estate soli (o parzialmente soli) nelle proprie abitazioni.

Un pool di esperti

Il lavoro del dottor Michele Piccolo e di Stefano Coni - medico geriatra e fisioterapista della Clinea Arborea, centro di riabilitazio-

ne cardiologica e neuromotoria di Villamarè è stato accompagnato da quello di Marilena Anastasi, Stefano De Lazzari e Stefano Gigo, chef del gruppo. 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.

Vacanza ma non per tutti

«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 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 ri-

chiedono 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; riprogrammare il dosaggio delle medicine con il consulto del proprio medico curante; monitorare spesso la pressione; 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; svolgere esercizi semplici di mobilizzazione 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.

