Ondata di caldo sulla penisola, allerta per anziani e bambini

Date : 1 luglio 2015

ROMA. Gli italiani cominciano a ‘fare i conti’ con l’afa: è infatti imminente un’intensa ondata di caldo che durerà almeno una settimana colpendo in particolare Nord, Toscana, Lazio e Sardegna dove si potranno registrare picchi di oltre 36-38 gradi a partire dal prossimo weekend. Tra le città, domani sono 5 (Bolzano, Brescia, Milano, Perugia e Torino) quelle contrassegnate dal bollino arancione del ministero della Salute che, di livello 2 in una scala da 0 a 3, indica un rischio caldo per le categorie deboli o chi soffre di particolari patologie. Venerdì poi compare il primo bollino rosso (rischio per tutta la popolazione): è Torino, mentre sono 8 i bollini arancioni (oltre a 4 delle 5 città di domani, Bologna, Firenze, Roma e Trieste). “Le temperature - spiega il meteorologo di 3bmeteo.com Edoardo Ferrara - potranno essere sopra la media anche di oltre 7-10 gradi, specie sulle Alpi dove lo zero termico si porterà sopra i 4000m con punte di oltre 30 gradi anche a 1000m. La canicola almeno al Nord potrebbe venire smorzata dopo l’8-10 luglio grazie a venti più freschi atlantici”. Intanto, però - come si dice - ‘ci sarà da soffrire’. A rischio per quest’ondata di caldo sono soprattutto le categorie deboli come anziani, bambini o sofferenti di particolari patologie come i diabetici. I più piccoli, ad esempio, corrono il rischio di colpo di calore perché la loro ridotta superficie corporea permette minor traspirazione. Nausea, mal di testa, aumento della temperatura corporea, crampi, svenimenti ne sono i sintomi, e il rischio aumenta con il combinarsi di alte temperature, scarsa areazione e molta umidità. Per i bambini è pensato il decalogo realizzato dagli esperti dell’Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma. L’elenco di buone pratiche sdogana il condizionatore, ma solo per temperature non inferiori a 23-24 gradi. Per ridurre rischi gli esperti consigliano di diminuire l’apporto calorico, in particolare quello fornito da cibi grassi e aumentare quello di acqua, frutta e verdura. Inoltre, ricordano, è bene non far uscire il bambino nelle ore più calde e non esporlo mai al sole dalle 11 alle 17. Non dimenticare di bagnare spesso la testa e rinfrescare tutto il corpo. In caso di colpo di calore, portare il bambino in un ambiente ombreggiato e areato è la prima mossa. Se manifesta segni di mancamento, porlo sdraiato con gli arti inferiori più sollevati rispetto al corpo e far bere liquidi non troppo freddi e a piccoli sorsi. In caso di febbre superiore ai 38 gradi somministrare un antipiretico. Oltre ai bambini, a rischio per l’ondata di calore, ricorda la Coldiretti, ci sono i quasi 4 milioni di anziani ultra ottantenni soprattutto per la scarsa attitudine a bere. “Bisogna difendersi - spiega l’organizzazione agricola - con un’alimentazione con acqua e cibi rinfrescanti come frutta e verdura di stagione, ricche di potassio, calcio e ferro”. Infine salute a rischio caldo anche per chi soffre di particolari patologie, come i diabetici. I Centers for disease control (Cdc) hanno preparato una lista di indicazioni per i malati. Con le alte temperature e l’umidità può essere infatti necessario modificare i farmaci, oltre che la dieta. Il primo consiglio è quello di bere molti liquidi, soprattutto acqua per evitare la disidratazione. Suggerito di fare attività fisica in luoghi con l’aria condizionata, o se all’aperto la mattina presto o in serata. Se si viaggia con insulina, conservarla in un luogo fresco. Poi è bene portarsi sempre qualcosa con zucchero nel caso di sviluppi ipoglicemia e prestare attenzione ai suoi segnali. I piedi infine vanno curati in modo speciale.