



SE ARRIVA IL CALDO,

Le ondate di calore sono pericolose per la salute,

STIAMO FRESCHI...

specie dopo i sessanta. Ecco come comportarci

LE BUONE ABITUDINI

Ecco alcune precauzioni da fare proprie per ridurre gli effetti nocivi delle ondate di calore sulla salute.

1 Evitare di uscire di casa nelle ore più calde, cioè dalle 12 alle 18. In questa fascia oraria è sconsigliato anche recarsi ai parchi e alle aree verdi.

2 Indossare un abbigliamento leggero e comodo sia in casa sia all'aperto. Vanno inoltre evitate le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione. Fuori di casa, è anche utile proteggere la testa dal sole diretto con un cappello leggero e proteggere la pelle dalle scottature con creme solari

ad alto fattore protettivo.

3 Attenzione all'auto. Se si entra in un'autovettura che è rimasta parcheggiata al sole, aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo. Iniziare il viaggio con i finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione dell'auto per abbassare la temperatura interna. Regolare però la temperatura in modo che ci sia una differenza

non superiore ai 5°C tra l'interno e l'esterno dell'abitacolo.

4 Bere molti liquidi, almeno 2 litri di acqua al giorno e mangiare molta frutta fresca e verdura. Specialmente agrumi, fragole, meloni, che contengono fino al 90% di acqua, e verdure colorate, come peperoni, pomodori, carote. Sono ricche di sostanze antiossidanti, che

proteggono dai danni correlati all'ozono, che raggiunge le concentrazioni più elevate proprio nelle ore più calde della giornata.

5 Consumare pasti leggeri e porre attenzione alla conservazione degli alimenti. Ai pasti pesanti e abbondanti, si devono preferire quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata, ricchi soprattutto

di verdura e frutta fresca. Inoltre attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili, come latticini, carni, dolci con creme, gelati, ecc, poiché le temperature ambientali elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti e possono determinare patologie gastroenteriche anche gravi.

SAPEVATE CHE...

- ▶ I modelli più economici consumano più dei cosiddetti *inverter* che, avendo l'autoregolazione continua della temperatura, necessitano di meno elettricità.
- ▶ Gli apparecchi portatili hanno una resa minore, specie quelli che richiedono la finestra aperta per il passaggio del tubo. Inoltre sono più rumorosi.
- ▶ Nei modelli fissi l'unità esterna deve essere proporzionale alla superficie dell'appartamento e gli *split* in numero adeguato, considerando anche l'esposizione solare della casa e la quantità di finestre.
- ▶ Un condizionatore esposto al sole consuma il 5% in più di energia.

Facciamocene una ragione: negli ultimi anni l'arrivo dell'estate è sempre più segnata da temperature sopra la media associate ad alti valori di umidità che persistono per parecchi giorni. Tutti fattori che mettono a rischio la salute: periodi prolungati di ondate di calore, infatti, hanno un impatto sulla salute ben diverso rispetto a giorni isolati con le stesse condizioni climatiche. Chi è avanti negli anni, soffre di malattie cardiovascolari, ipertensione, patologie respiratorie croniche, insufficienza renale e disturbi neurologici o assume alcuni farmaci corre più rischi. **I sintomi che segnalano che l'organismo fa fatica a tenere il passo con il caldo sono: cali d'impulso, crampi, gonfiore alle gambe, debolezza, vertigini, inappetenza.** A tutto ciò si sommano irritabilità, uno stato di spossatezza perenne e cali di memoria dovuti alla difficoltà a dormire bene.

Pregiudizi e miti da sfatare

Munirsi di un condizionatore è certamente la soluzione migliore, per rendere vivibili le nostre abitazioni contro i rischi del caldo eccessivo, contrariamente al preconcetto ancora oggi molto diffuso che "l'aria condizionata faccia

ammalare". «Il condizionatore contribuisce senz'altro a migliorare le condizioni di benessere degli ambienti in cui si vive», spiega Ovidio Brignoli, medico di base e vicepresidente della Società italiana di medicina generale. «Passare almeno alcune ore in locali condizionati, durante le ore più calde della giornata aiuta a ridurre la frequenza degli effetti negativi dovuti al caldo e garantisce condizioni di benessere con un minimo impegno del sistema di termoregolazione dell'organismo». Benefici che, invece, non garantiscono i ventilatori, a cui peraltro tanti ricorrono nell'errata convinzione di salvaguardare la salute. Questi, infatti, si limitano solo ad accelerare il movimento dell'aria e, pur dando sollievo, stimolano ancor più la sudorazione, aumentando il pericolo di disidratazione. **Per questi motivi, l'uso del ventilatore è sconsigliato, in particolare, quando la temperatura interna supera i 32°C:** non è efficace per combattere gli effetti del caldo e può avere soltanto effetti negativi sulla salute. «Invece il condizionatore, emettendo in casa aria fresca e pulita, crea un microclima interno che migliora la respirazione a tutto vantaggio dei polmoni», continua Brignoli. «È però indubbiamente vero che garantisce tutti que-

2004:
nasce il Sistema nazionale di sorveglianza delle condizioni meteorologiche

Un buon sistema di condizionamento in casa dà una mano alla salute, specie in età avanzata

CONSIGLI PRATICI

- ▶ Controllate che l'aria circoli sempre liberamente davanti alle prese di entrata e d'uscita.
- ▶ Le porte esterne e le finestre del locale climatizzato devono essere ben chiuse, per evitare che il fresco si disperda.
- ▶ Accendete il condizionatore soltanto nelle ore più calde della giornata, anche per evitare di consumare troppa energia.

ES

sti benefici soltanto se si rispettano alcune regole di utilizzo e, soprattutto, manutenzione».

La prima regola per avere benefici dall'impiego del condizionatore è che lo sbalzo termico fra l'ambiente domestico e quello esterno non sia eccessivo. **La temperatura ideale va impostata in modo che non sia mai oltre i 6 gradi di differenza da quella esterna.** «Se c'è

un divario troppo alto, quando si entra in casa l'aria fredda che viene inspirata dopo quella calda risulta irritante per le vie aeree, provoca una diminuzione della vascolarizzazione delle mucose e una specie di blocco del sistema naturale di difesa delle vie respiratorie», spiega Ovidio Brignoli. «Così i virus e batteri che sono presenti nell'ambiente esterno, trovano la via d'accesso libera e si manifestano raffreddori, faringiti, bronchiti e altre forme respiratorie. Inoltre il passaggio al freddo può scatenare anche dolorosi mal di pancia, causati da una contrattura della muscolatura dell'intestino per il mancato adattamento dell'organismo all'improvviso sbalzo di temperatura. Come pure, torcicollo e mal di schiena, in quanto il troppo rapido raffreddamento della muscolatura del collo e della

schiena provoca un irrigidimento e un'infiammazione della muscolatura».

Per quanto riguarda l'uso del condizionatore durante la notte, bisogna ricordarsi che durante il sonno la temperatura corporea diminuisce ed quindi è opportuno impostarlo su una temperatura non eccessivamente bassa. Anzi, se è dotato dell'apposita funzione "notturna", è bene utilizzarla. Così l'apparecchio non solo opera nel modo più silenzioso ma, a intervalli ben definiti, regola automaticamente la temperatura mantenendo un rapporto ottimale tra la temperatura della stanza e quella corporea.

L'altra regola fondamentale è la "cura" della sua manutenzione per evitare che diventi esso stesso veicolo di contaminanti, rumori e vibrazioni. «Il filtro impedisce alle impurità che arrivano dall'esterno di entrare in casa», continua Brignoli, «trattiene la polvere e i pollini delle piante che causano spesso allergie, ma anche virus e batteri che sono nell'aria e che

possono essere responsabili di disturbi respiratori. **Se però il filtro non viene pulito, tutte queste impurità vengono immesse in circolo nell'abitazione con l'aria raffreddata.**

Ne è un esempio ben noto la polmonite provocata dalla *Legionella Pneumophila*, un microorganismo che vive benissimo nei filtri dei condizionatori e che ogni anno torna a far parlare di sé: «Prima di rimettere in uso il condizionatore si deve togliere il filtro, aspirarlo con l'aspirapolvere e poi lavarlo sotto l'acqua corrente in modo da eliminare tutte le impurità imprigionate. È anche necessario pulire le griglie di aspirazione dell'unità esterna e ogni 3 anni far effettuare una verifica da parte di un tecnico dell'assistenza».



IL BOLLETTINO DELLE TEMPERATURE

- ▶ Durante i mesi estivi è possibile conoscere ogni giorno le condizioni climatiche locali e il livello di rischio consultando il sito web del Dipartimento della protezione civile (www.protezionecivile.it): ogni mattina dopo le 10 vengono pubblicati i bollettini-città specifici. Inoltre i Comuni, a seconda delle condizioni di rischio locale, diffonderanno questi bollettini tramite stampa, televisione e radio.