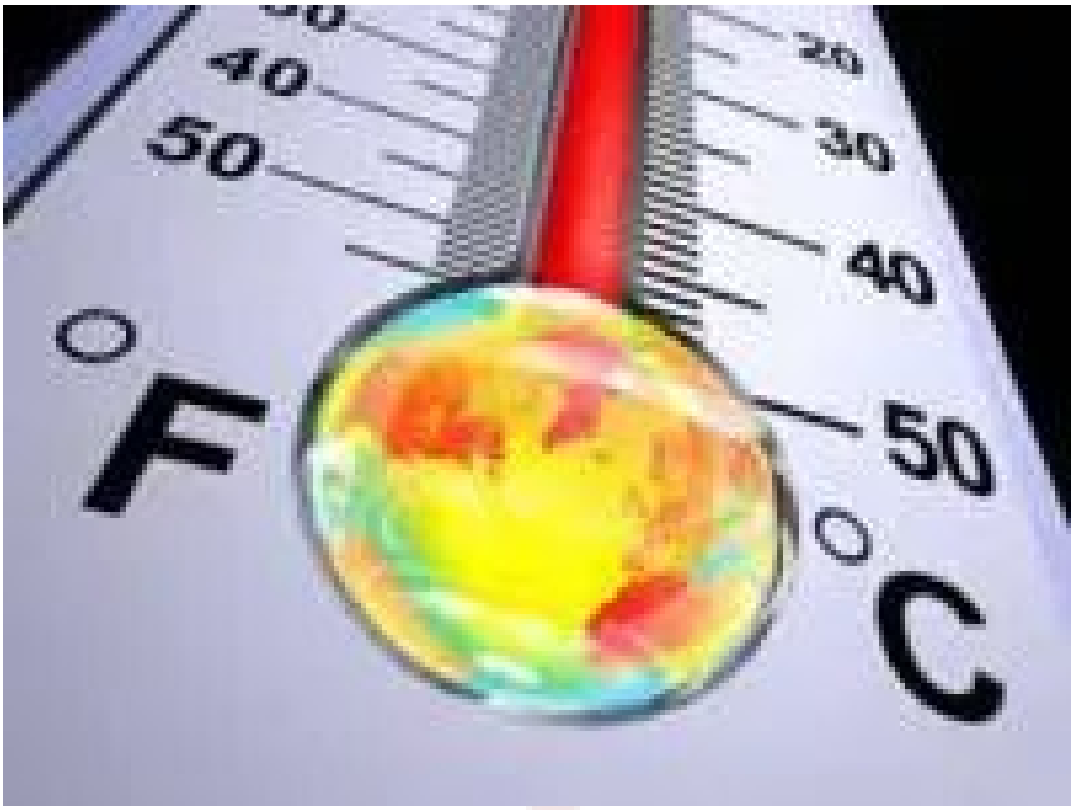
Allarme Caronte: le dieci regole per superare il caldo in città

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



27 LUGLIO 2013- Affaticamento, senso di nausea e complicazioni digestive per gli anziani; colpo di calore per gli sportivi; perdita di concentrazione e di attenzione per i bambini. Per battere l'anticiclone che infiammera' l'Italia ecco i consigli degli esperti.

Caronte e' alle porte e, oltre a far boccheggiare, portera' con sé rischi soprattutto per la salute e il benessere del corpo. Per battere l'anticiclone africano e' importante una corretta idratazione, soprattutto per alcune categorie delicate come donne, anziani, bambini e sportivi inesperti. Concentrazione, performance fisiche, affaticamento, senso di nausea e nei casi peggiori tachicardia e ipertensione sono i rischi piu' importanti legati alla disidratazione: per questo ogni categoria deve bere in relazione all'eta' e alle condizioni psicofisiche del proprio organismo. Ecco alcuni pratici consigli e un prontuario di quanta acqua e' opportuna ber per superare il caldo torrido di queste ore.

E' quanto riporta In a Bottle, il water magazine online dedicato all'acqua, in uno speciale sui rimedi per battere le insidie di Caronte per la salute e il benessere della persona.
Senso di affaticamento; mal di testa e perdita della capacita' di concentrazione; arrossamento della pelle; senso di nausea, vomito e perdita dell'appetito; costipazione e complicazioni digestive. Sono questi i molteplici sintomi della disidratazione negli anziani, i soggetti piu' a rischio anche a causa di alcuni fattori fisiologici legati all'eta'. "Tutti i soggetti anziani dovrebbero bere almeno 1,5-2,0 litri di acqua al giorno per evitare la disidratazione e questo obiettivo deve essere raggiunto

indipendentemente dal senso della sete – afferma il Prof. Giuseppe Paolisso, Preside della Facolta' di Medicina e Chirurgia della Seconda Universita' degli Studi di Napoli, e Presidente della Societa' italiana di Gerontologia e Geriatria – Nei periodi particolarmente caldi si puo' anche arrivare a 3.0 litri al giorno. Con il caldo oltre a perdere liquidi si perdono anche sali minerali. E' bene ripristinare anche il patrimonio dei sali minerali nelle giuste quantita'. Consigliate sono anche le acque minerali a residuo fisso medio /basso e l' incremento dell'utilizzo di molta frutta e verdura che permette di re-integrare la giusta dose ed il giusto mix di sali minerali.

Perdita di attenzione, difficolta' a mantenere la concentrazione e irrequietezza sono i primi sintomi da disidratazione a cui bisogna prestare attenzione per i bambini. Il pediatra Giuseppe Felice spiega il ruolo fondamentale di una corretta idratazione: "Una corretta idratazione nei piu' piccoli e' essenziale. Essendo piu' delicato il rapporto tra acqua ed elettroliti fornire loro la giusta combinazione di acqua e sali minerali diventa una condizione importantissima per il benessere psico-fisico. Il corretto apporto idrico favorisce anche la concentrazione nelle attivita' scolastiche ed intellettuali, attenua la tensione e migliora l'apprendimento. Tra i sei e gli undici anni i bambini dovrebbero bere all'incirca 1,8/2 litri d'acqua al giorno". Inoltre anche il Natural Hydration Council di Londra ha rilevato come una buona idratazione aumenta considerevolmente le capacita' cognitive, la memoria visiva ed in generale tutte le attivita' intellettuali dei piu' piccoli.

Ma anche le donne in gravidanza sono altamente a rischio. Il corpo contiene circa 5 litri d'acqua e, durante la gravidanza arriva fino a 6 a causa dell'aumento del sangue necessario al formarsi della nuova vita. La dottoressa Mira Aubuchon, professore assistente del dipartimento di ostetricia e Ginecologia al Missouri Center for Reproductive Medicine and Fertility, spiega come il sangue sia veicolo di nutrimento per il feto in via di sviluppo e di come il corpo della mamma debba di conseguenza essere ben idratato cosi' da favorire al meglio questo passaggio di sostanze. Bere acqua durante la gravidanza aiuta inoltre a mantenere costante la temperatura corporea favorendo un costante raffreddamento del corpo. Infine, mantenendo il corpo in uno stato di idratazione costante si contribuisce a ridurre notevolmente il mal di testa tipico della gravidanza.

Anche gli sportivi, specie se inesperti, possono subire contraccolpi negativi dal grande caldo di questi giorni. Il colpo di calore e' una pericolosa insidia da evitare. L'University Medical Center di Ohio spiega come puo' verificarsi questo inconveniente: questo fenomeno e' dovuto a un incremento repentino della temperatura che comporta l'arresto della sudorazione, l'alterazione dei meccanismi legati alla termoregolazione, disidratazione cutanea.

Per evitare queste spiacevoli conseguenze dovute allo stress sportivo unito al clima estivo, per l'atleta e' essenziale una corretta idratazione. Afferma il personal trainer Francesco Picelli Fiore: "Il corpo quando esegue uno sforzo o dell'attivita' fisica in generale, si surriscalda e l'acqua oltre a refrigerare l'organismo, reintegra quella persa durante gli sforzi, garantendo la corretta idratazione di tutto il corpo. Se teniamo presente che il nostro corpo e' prevalentemente composto da acqua ci rendiamo conto di quanto sia importante questo liquido per contrastare l'invecchiamento delle nostre cellule. Bere e' quindi importantissimo, e consiglio sempre di bere molto sia prima che dopo l'allenamento e se necessario anche durante".

IL DECALOGO

1. Per evitare la disidratazione, bere almeno 1,5-2,0 litri di acqua al giorno
2. Evitare l'esposizione all'aria aperta nelle ore piu' calde
3. Bere prevalentemente acque minerali a residuo fisso medio /basso
4. Cercare di mantenere la giusta temperatura all'interno dell'ambiente domestico e di lavoro.
5. Per reintegrare la perdita di Sali minerali, occorre consumare molta frutta e verdura

6. Fare attenzione ad adottare un regime alimentare leggero
7. Se si e' fuori casa, indossare un abbigliamento leggero e proteggersi dai raggi solari
8. Per le donne in gravidanza, bere molta acqua aiuta a mantenere costante la temperatura corporea, favorendo un costante raffreddamento del corpo
9. Conservare correttamente gli alimenti
10. Per gli sportivi e chi fa attivita' fisica, occorre bere molto sia prima che dopo l'allenamento e se necessario anche durante.

Redazione [MORE]

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/allarme-caronte-le-dieci-regole-per-superare-il-caldo-in-citta/46864