

EMERGENZA CALDO, L'ESPERTO: "SE NON AVETE UN CAPPELLO USCITE CON I CAPELLI BAGNATI"

Pubblicato il 26 Luglio 2023 di redazione



Categoria: [NOTIZIE DI PRIMA PAGINA](#)



Niente alcolici, sì alle tisane fresche e non esagerare con l'aria condizionata: ecco i consigli dell'esperto per sopravvivere al caldo anomalo (ma neanche troppo) di questi giorni

ROMA – “È vero, l'estate 2023 sta registrando temperatura notevoli e, per quanto sia giustissimo adottare le corrette precauzioni, attenzione a **non fare terrorismo ed allarmismi inutili**”. A parlare è **Vincenzo Marigliano**, professore emerito di Medicina Interna, già ordinario di Geriatria e direttore della Prima Clinica Medica e della Scuola di Specializzazione in Geriatria dell'Università La Sapienza, oggi Internista di riferimento della Clinica Villa Margherita di Roma. Il professore, di là del sensazionalismo mediatico fatto da alcune testate a caccia di notizie, sottolinea come **la parola d'ordine sia buon senso**, nella misura in cui quest'estate è certamente calda ma non troppo diversa dalle precedenti.

“Sicuramente- ha continuato il professore- come ogni anno bisogna tener presente che **le categorie più a rischio sono i bambini e gli anziani**, ovvero le persone che maggiormente possono andare soggette alla disidratazione dal momento che, per ragioni fisiologiche percepiscono meno la sete. Con la differenza che i bambini, naturalmente dotati di abbondanti riserve idriche, sono maggiormente portati a bere dai genitori o altri adulti di riferimento che li seguono costantemente. Mentre gli anziani, con minori riserve idriche, vengono spesso lasciati soli a loro stessi e, quindi, sono esposti ad un **rischio di disidratazione** decisamente maggiore, dovuto anche alle difficoltà di deglutizione”.

ROMA – “È vero, l'estate 2023 sta registrando temperatura notevoli e, per quanto sia giustissimo adottare le corrette precauzioni, attenzione a **non fare terrorismo ed allarmismi inutili**”. A parlare è **Vincenzo Marigliano**, professore emerito di Medicina Interna, già ordinario di Geriatria e direttore della Prima Clinica Medica e della Scuola di Specializzazione in Geriatria dell'Università La Sapienza, oggi Internista di riferimento della Clinica Villa Margherita di Roma. Il professore, di là del sensazionalismo mediatico fatto da alcune testate a caccia di notizie, sottolinea come **la parola d'ordine sia buon senso**, nella misura in cui quest'estate è certamente calda ma non troppo diversa dalle precedenti.

“Sicuramente- ha continuato il professore- come ogni anno bisogna tener presente che **le categorie più a rischio sono i bambini e gli anziani**, ovvero le persone che maggiormente possono andare soggette alla disidratazione dal momento che, per ragioni fisiologiche percepiscono meno la sete. Con la differenza che i bambini, naturalmente dotati di abbondanti riserve idriche, sono maggiormente portati a bere dai genitori o altri adulti di riferimento che li seguono costantemente. Mentre gli anziani, con minori riserve idriche, vengono spesso lasciati soli a loro stessi e, quindi, sono

esposti ad un **rischio di disidratazione** decisamente maggiore, dovuto anche alle difficoltà di deglutizione". Un pensiero per le donne incinta. "Per le donne in gravidanza, oltre a tutte le indicazioni sopracitate, chiaramente si consiglia una maggiore accortezza e, soprattutto, in caso di gonfiore alle gambe si raccomanda di contattare subito il proprio medico perché è un sintomo da non sottovalutare mai, in nessun caso".

"Infine- ha concluso il professore- un'ultima parola sull'aria condizionata. Va benissimo utilizzarla e refrigerare gli ambienti ma senza esagerare. L'ideale è **evitare di creare una differenza di temperatura superiore ai 7 gradi tra interno ed esterno**, dal momento che uno sbalzo termico eccessivo potrebbe causare effetti collaterali, rendendo anche molto meno tollerabile la temperatura esterna. Per questo, quando si esce il mio consiglio è quello di **vestirsi a strati** per evitare un eccessivo sbalzo di temperatura quando si entra in esercizi commerciali e viceversa. Per quanto riguarda la climatizzazione domestica, mi preme ricordare che **l'importante è togliere l'umidità, anche la notte**. Infatti, se si refrigera la camera da letto prima di coricarsi, avendo l'accortezza di attivare la funzione deumidificante, si potrà dormire tranquillamente, senza dover stare sotto il getto d'aria tutta la notte".

fonte Agenzia DIRE e l'indirizzo www.dire.it Autore: [Marcella Piretti](#)

