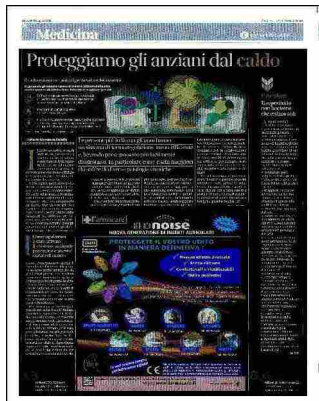


**Medicina**

**Perché gli anziani  
corrono più rischi  
con il caldo  
E come difenderli**

di **Maria Giovanna Faiella**




8



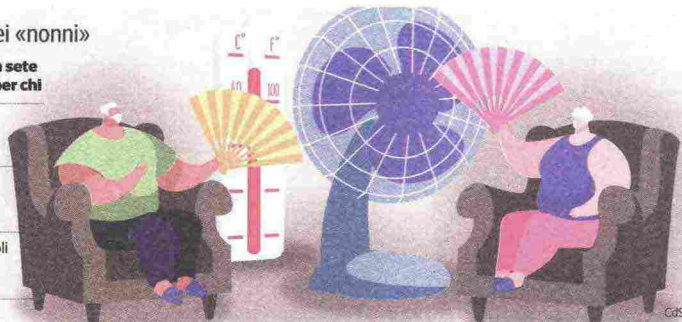
# Proteggiamo gli anziani dal caldo

Il caldo estremo e i pericoli per la salute dei «nonni»

In generale gli anziani hanno un ridotto stimolo della sete che li espone a disidratazione. Il rischio è maggiore per chi

-  Soffre di malattie croniche o pluripatologie (in particolare insufficienza renale cronica, scompenso cardiaco, diabete, Bpco)
-  Presenta un deficit cognitivo o uno stato depressivo
-  E' privo di supporto, senza nessuno che lo stimoli a bere e gli fornisca «surrogati» che diano un apporto di acqua (frutta, gelato, frullati, ecc)

Fonte: Società italiana di geriatria e gerontologia



di **Maria Giovanna Faiella**

Il caldo eccessivo, si sa, fa soffrire, ma può mettere a rischio anche la salute, soprattutto dei più vulnerabili, tra cui gli anziani che hanno un sistema di termoregolazione meno efficiente e, bevendo poco, possono più facilmente disidratarsi.

Come ogni estate è attivo il «Sistema operativo nazionale di previsione e prevenzione degli effetti del caldo sulla salute», coordinato dal Ministero della Salute, quest'anno in relazione all'epidemia da Covid. Per aiutare gli over 65enni a difendersi da temperature roventi, Senior Italia FederAnziani ha diffuso un vademecum (si veda articolo a destra). «Contiene semplici consigli per evitare agli anziani, già duramente colpiti dal Coronavirus, ul-

**Come ogni anno è stato attivato il «Sistema nazionale previsione e allarme ondate di calore»**

teriori conseguenze» spiega il presidente Roberto Messina. «Lanciamo anche un appello sia ai familiari perché non facciano mancare il loro supporto, sia ai Comuni perché riaprano in sicurezza i centri per anziani con personale dedicato: sono luoghi di socializzazione dove, in estate, trovano anche un po' di refrigerio, passando alcune ore in ambiente climatizzato».

Ma chi rischia di più? Spiega il presidente della Società italiana di geriatria e gerontologia, Raffaele Antonelli Incalzi: «A risentire maggiormente delle ripercussioni di una minore idratazione, dovuta al ridotto stimolo della sete, sono gli anziani con più patologie croniche, in particolare insufficienza renale cronica, scompenso cardiaco, diabete, Bpco (broncopneumopatia cronica ostruttiva), e quelli che vivono da soli senza il supporto di qualcuno che

**Le persone più in là con gli anni hanno un sistema di termoregolazione meno efficiente e, bevendo poco, possono più facilmente disidratarsi. In particolare corre rischi maggiori chi soffre di diverse patologie croniche**

li stimoli a bere e fornisca loro dei «surrogati» che diano un apporto di acqua, come frutta, gelato, frullati. Se poi si aggiunge un deficit cognitivo o uno stato depressivo, il rischio si moltiplica».

Che cosa fare? Raccomanda Incalzi: «Perlomeno gli anziani con

pluripatologie, noti poiché inseriti nei database sanitari e dei medici curanti, vanno sottoposti a uno screening sistematico della loro condizione sociale e abitativa, in modo da identificare quelli a rischio e senza alcun supporto familiare, e prestare loro partico-

lare attenzione. Il passo successivo è l'attivazione dei servizi sociali». In genere, d'estate Regioni, Comuni e Asl, in collaborazione con associazioni di volontariato, attivano servizi di prevenzione sul territorio, per esempio, assistenza a domicilio di persone fragili, recapito a casa di pasti e farmaci.

Per informazioni si può chiamare il numero gratuito 1500 del ministero della Salute (o salute.gov.it o app «Caldo e salute»). Se si vive da soli è bene tenere a portata di mano i numeri da chiamare in caso di malore (medico di famiglia, guardia medica, 118).

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il decalogo

**E soprattutto non lasciamo che restino soli**

Alcuni consigli di FederAnziani:

- non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17;
- bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè;
- consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti;
- arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta;
- tenere il capo riparato dal sole;
- indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria;
- non esporsi al sole in modo prolungato. Se, in seguito a un'eccessiva esposizione, dovesse insorgere mal di testa, fare impacchi con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea;
- non restare all'interno di automobili parcheggiate al sole;
- non interrompere le terapie mediche, né sostituire i farmaci che si assumono abitualmente, di propria iniziativa. Consultare sempre il medico per ogni eventuale modifica delle cure che si stanno seguendo;
- se possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali. Undicesima e non meno essenziale regola, l'esortazione di Senior Italia FederAnziani rivolta ai familiari, amici, figli, nipoti dei nostri insostituibili nonni: «Non lasciateli soli»,

M.G.F.

13

milioni 783.580 sono i residenti in Italia con più di 65 anni (Fonte Istat)

8,4

milioni gli italiani over 65 che soffrono di una o più patologie croniche