

ALIMENTAZIONE

## COLPO DI CALORE: COME AFFRONTARLO



Capita a tutti di sentire durante le previsioni del tempo, alla TV o alla radio: è in arrivo un'ondata di calore. Il termine è entrato nel vocabolario comune così come "colpo di calore", ma spesso non diamo molto peso a questi annunci. Invece, quando si prevedono queste ondate di calore, dovremmo sempre tenere presente che l'eccessiva temperatura può provocare danni alla salute, anche seri, in particolare per anziani e bambini molto piccoli.

### **Eccessivo calore e termoregolazione**

Il CCM (Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie) ci mette in guardia: "Gli effetti delle ondate di calore sulla salute si manifestano quando il sistema di regolazione della temperatura del nostro corpo non riesce a disperdere il calore eccessivo; un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare **disturbi lievi**, come **crampi, svenimenti, gonfiore**, o **più gravi** come lo stress da calore e il **colpo di calore**; queste condizioni ambientali estreme, inoltre, possono determinare un aggravamento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti."

**Il nostro organismo è dotato di un meccanismo fisiologico, termoregolazione**, mediante il quale è in grado di mantenere la temperatura corporea intorno ai 37°C. In caso di eccessivo calore utilizza la sudorazione per abbassare la temperatura, se invece la necessità è alzare la temperatura produce più energia (calore). In una persona sana valori compresi tra i **35,5°C** e i **40°C** non compromettono il buon funzionamento di organi e sistemi. Il colpo di calore è una situazione patologica che si determina a causa dell'inefficienza del meccanismo di termoregolazione con sintomi di alta temperatura corporea tra i **41 e i 43°C**.

I fattori che maggiormente condizionano la termoregolazione sono:

- **Età, nei bambini molto piccoli e negli anziani la termoregolazione è ridotta.**

- **Stati di malattia e presenza di febbre.**
- **Presenza di molte patologie croniche.**
- **Assunzione di alcuni farmaci.**
- **Consumo di droghe o alcol.**

È quindi consigliabile chiedere al medico se vi siano condizioni che possono aumentare il rischio di contrarre colpi di calore o disidratazione. Secondo il CCM quando fa molto caldo i gruppi di popolazione più a rischio, di cui è bene non trascurare i sintomi anche minimi, sono:

- Le persone anziane, perché hanno condizioni fisiche generalmente più compromesse e l'organismo meno efficiente nel compensare lo stress da caldo e rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura. Gli anziani avvertono meno la sensazione di sete, per questo occorre monitorare la quantità di acqua che assumono. Tra gli anziani è a maggior rischio chi soffre di malattie cardiovascolari, ipertensione, patologie respiratorie croniche, insufficienza renale cronica, malattie neurologiche.
- I neonati e i bambini piccoli, perché per la ridotta superficie corporea e la mancanza di una completa autosufficienza, possono essere esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e a disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico.
- I malati cronici, ed in particolare i malati di malattie croniche polmonari (Broncopatia cronica ostruttiva Bpco) e cardiovascolari (ipertesi, cardiopatici), diabete, malattie neurologiche come il morbo di Parkinson e le demenze.
- Le persone non autosufficienti perché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi.
- Persone anche giovani che svolgono un'intensa attività fisica, o un lavoro intenso, all'aperto, possono disidratarsi più facilmente degli altri e perdere sali minerali.

### **Colpo di calore: cause**

Si ritiene comunemente che il colpo di calore o il collasso da calore, siano legati ad eccessiva esposizione al sole, cosa possibile, ma non certamente l'unica o la più frequente. Infatti, il **colpo di calore** si può manifestare anche in ambienti chiusi (come in casa) se i locali sono troppo caldi e in assenza di ventilazione, ed anche in ambienti dove il calore è percepito ad un livello superiore della temperatura reale a causa dell'elevata umidità, anche se si è all'ombra. Più umidità c'è nell'aria più il nostro organismo fatica a disperdere il calore accumulato attraverso la sudorazione. Invece, il **collasso da calore** si riscontra in caso di eccessiva sudorazione con conseguente perdita di acqua e sali minerali che provocano una forte disidratazione.

**I sali minerali sono essenziali per la sopravvivenza**, con la sudorazione perdiamo soprattutto **sodio e cloro**, ma anche altri minerali, in quantità minore, quali **potassio, magnesio e calcio** elementi coinvolti in molte funzioni vitali come il trasporto dell'ossigeno alle cellule. Sia il colpo sia il collasso da calore, sono più frequenti nelle persone non abituate a vivere in situazioni ambientali particolarmente calde, il **colpo di sole** invece si manifesta in chiunque si esponga direttamente ai raggi del sole, e per un tempo prolungato che dipende dal fototipo di ciascuno. In questo caso è l'effetto dei raggi ultravioletti e infrarossi sul capo, non il calore provocato dall'esposizione solare, a provocare la malattia.

### **Colpo di calore: sintomi e primo soccorso**

Oltre alla temperatura i sintomi più comuni sono:

- **Pelle secca, calda, spesso con assenza di sudorazione, viso bluastro.**
- **Mal di testa, vertigini, nervosismo, fino ad allucinazioni e perdita di coscienza.**
- **Respiro accelerato, battito cardiaco disordinato, pupilla dilatata.**
- **La pressione può abbassarsi al punto di portare a collasso e svenimento.**

Al comparire di uno dei sintomi descritti è opportuno consultare il medico di famiglia. Durante le ore notturne dalle 20 alle 8 o nei giorni festivi ci si può rivolgere al servizio di continuità assistenziale (guardia medica).

### **Cosa fare prima dei soccorsi**

- Prendere la temperatura corporea della persona.
- Se possibile trasportare la persona in un luogo fresco e ventilato.
- Cercare di raffreddare il corpo più velocemente possibile, avvolgendolo in un lenzuolo bagnato e ventilandolo per creare una corrente d'aria o, in alternativa, schizzando acqua fresca, non fredda, sul corpo.
- Fare bere molti liquidi.
- Non somministrare farmaci antipiretici, per esempio aspirina o tachipirina (paracetamolo).

### **Prevenzione: Consigli pratici**

Il colpo di calore colpisce più frequentemente le fasce di popolazione che vivono nelle grandi città, in zone con poco riparo all'ombra, in abitazioni surriscaldate e con scarsa ventilazione e senza condizionamento dell'aria. Vi sono anche condizioni modificabili come certe abitudini che favoriscono l'innalzamento della temperatura corporea. Anche se alcune indicazioni possono sembrare ovvie e banali, spesso capita che siano causa del colpo di calore; per prevenirlo è bene mettere in pratica il decalogo che segue, suggerimenti in grado di facilitare il raffreddamento del corpo e ridurre i rischi di disidratazione, in particolare nelle persone più fragili.

#### **1. Uscire di casa nelle ore meno calde**

Evitare di uscire dalle ore 11.00 alle 18.00. Dovendo uscire, proteggere il capo con un cappello di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole, ricordando che valori di UV (UV Index) da 6 a 10 sono pericolosi per la vista.

#### **2. Indossare un abbigliamento leggero**

Indossare abiti leggeri, non aderenti per facilitare il passaggio dell'aria, preferibilmente di cotone una fibra che assorbe meglio il sudore e permettere una maggiore traspirazione della cute.

#### **3. Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro**

Di giorno non fare entrare direttamente il sole negli ambienti: chiudere le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle, persiane, tende ecc. e tenere chiusi anche i vetri quando il calore esterno è superiore a quello interno, aprirle le finestre nelle ore più fresche, mattina presto o la sera e la notte agevolando la ventilazione dell'ambiente.

Se potete usare l'aria condizionata ricordando di osservare alcune norme per il risparmio energetico e per la vostra salute:

- Il condizionamento è utile nelle giornate con temperature molto elevate, ma soprattutto se la temperatura dell'ambiente supera i 28°C. In questo caso l'ambiente andrebbe riportato a circa 25°C e con un tasso di umidità intorno al 50%.

- Il passaggio da un ambiente caldo ad uno più freddo deve essere graduale.
- Gli impianti debbono essere controllati ogni anno, manutenzione e pulizia dei filtri garantiscono efficienza e igiene.
- Evitate di utilizzare per lungo tempo elettrodomestici che producono calore: forno, lavastoviglie e lavatrice, ma anche TV di grandi dimensioni per non forzare l'impianto condizionante ed evitare uno spreco di energia.

Se non si utilizza il condizionatore è bene dotarsi di un ventilatore da utilizzare negli ambienti dove si soggiorna a lungo e in camera da letto di notte, la ventilazione rinfresca il corpo, diminuisce l'umidità e riduce la sudorazione.

#### **4. Ridurre la temperatura corporea**

Bagnatevi tutte le volte che ne sentite la necessità, viso e braccia con acqua fredda, e fare bagni o docce con acqua tiepida. In caso di calore eccessivo ponete un panno bagnato freddo sulla nuca.

#### **5. Ridurre il livello di attività fisica**

Nelle ore più calde della giornata evitare di praticare all'aperto attività fisica intensa o lavori pesanti. Se non è possibile, ricordate di non scoprirvi ma di coprirvi con abiti molto leggeri, cappello e occhiali da sole.

#### **6. Bere con regolarità**

Se non ci sono controindicazioni del medico, bevete almeno 2 litri di acqua al giorno, ma anche molta di più dipende dalla sudorazione (a chi attraversa un deserto si consiglia di portare con se 7/8 litri di acqua) se bevendo sudate molto fate attenzione ai sali minerali, adottate la giusta alimentazione e le soluzioni descritte in [questo articolo](#). Gli anziani devono bere anche se non ne sentono il bisogno, almeno un bicchiere d'acqua (150 ml) ogni ora non troppo fredda. Non bere alcolici e bevande gassate.

#### **7. Alimentarsi in maniera corretta**

L'alimentazione corretta a tutte le temperature prevede 3 frutti e 2 porzioni di verdura al giorno. Durante le ondate di calore, oltre ai 3 frutti, si dovrebbe mangiare cocomero, melone e preferibilmente cibi con alto contenuto di acqua e sali minerali. Il latte e i suoi derivati sono gli alimenti che, oltre a frutta e verdura, contengono il più alto apporto di sali minerali biodisponibili. In formaggi come il Grana Padano DOP sono contenute quantità elevate di calcio e buone quantità di sodio, magnesio, zinco, selenio, fosforo, oltre a proteine ad alto valore biologico e tutte le vitamine del latte.

#### **8. Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina**

Dopo avere parcheggiato l'auto al sole, prima di salirvi aprite tutti gli sportelli, anche quello posteriore, se potete mettete l'auto all'ombra e lasciatela raffreddare. Non entrate, ed in particolare non mettete i bambini in macchina, affinché i sedili non siano tornati ad una temperatura accettabile, in particolare i seggiolini di sicurezza dei bambini. Sotto il sole è bene aprire i finestrini all'inizio del viaggio e adottare una velocità moderata, se utilizzate il climatizzatore è bene attendere che l'ambiente sia climatizzato prima di procedere a finestrini chiusi. Non lasciate in auto, ferma sotto il sole o anche all'ombra ma ad alte temperature, bambini, anziani o animali.

#### **9. Conservare correttamente alimenti e farmaci**

**Conservate gli alimenti** in frigorifero ad una temperatura di 5°C, tenete gli alimenti facilmente deperibili fuori dal frigorifero per periodi molto brevi, il tempo di consumarli. Conservate i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta ad una temperatura non superiore ai 25-30°C. Controllate le modalità di conservazione sulle scatole o nel foglietto illustrativo.

#### **10. Adottare precauzioni e prendersi cura delle persone a rischio**

Con l'arrivo delle ondate di calore le persone anziane, in particolare quelle che soffrono di patologie croniche: cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, diabete ecc., e le persone che assumono farmaci, devono osservare le seguenti precauzioni:

- Consultare il medico per verificare se la normale terapia debba essere modificata, o sia necessario effettuare esami o controlli clinici (per i diabetici è consigliabile aumentare la frequenza della misurazione glicemica).

- Informare il medico di qualsiasi sintomo anche se non elencato in quelli specifici per il colpo di calore, in particolare se il malessere sopraggiunge durante la terapia con farmaci, ma non sospendere la terapia prima di aver consultato il medico.
- Le persone a rischio non dovrebbero mai essere lasciate sole, in particolare se il forte caldo si protrae nel tempo. I disabili, bambini molto piccoli e in generale le persone che non sono autosufficienti o in grado di chiedere aiuto possono disidratarsi anche per mancata attenzione da parte di chi si prende cura di loro. Per questa categoria di persone occorre controllare l'ambiente e prendere per loro tutte le precauzioni di cui sopra e invitarli spesso a bere acqua e adottare diete ricche di liquidi e sali minerali.