



*Prof. Marco Trabucchi, Presidente dell'Associazione Italiana di Psicogeriatrica - AIP: "In Italia gli anziani sono oltre 12 milioni e i rischi aumentano sensibilmente durante la stagione estiva". Parte la prima edizione del Meeting Salute di Rimini, dal 20 al 26 agosto. Politica sanitaria, ricerca, etica e le priorità del mondo della salute in decine di incontri con centinaia di specialisti, politici, uomini di scienza e di pensiero*



Rimini, 17 agosto 2017 – Per la prima volta, il consueto appuntamento del meeting di Rimini avrà una sezione interamente dedicata alla salute. Un ciclo di incontri per il pubblico e gli operatori del settore con l'obiettivo di confrontarsi e discutere attorno al mondo della salute e delle sanità.

A tre grandi incontri in programma che vedono coinvolti personaggi di rilievo nel mondo della sanità, si affiancheranno appuntamenti quotidiani, disponibili in tre differenti orari (12.00, 16.00 e 18.00), presso la Sala Meeting Salute (pad. A2).

“Il Meeting di Rimini rappresenta un momento di riflessione di grande importanza nel calendario annuale ed è punto di riferimento, fin dalle prime edizioni, per il mondo della politica, della cultura, dell'impresa e dell'associazionismo per i suoi valori e gli obiettivi che si propone – sottolinea Luigi Cammi, ideatore del Meeting Salute, novità dell'edizione 2017 del Meeting per l'Amicizia tra i Popoli – un luogo di ascolto, rispetto, comprensione, futuro, in un mondo sempre più disorientato. Il 'Meeting Salute' è un progetto triennale finalizzato a riportare al centro l'uomo e l'etica, la scienza al di là delle false credenze”.



Prof. Marco Trabucchi

**I TEMI DELL'APPUNTAMENTO.** In uno spazio appositamente dedicato, un vero e proprio Think Tank affronterà alcuni dei temi più ‘caldi’ e attuali del momento: l’accesso ai farmaci e i diritti dei pazienti, le sfide e le opportunità di un paese che invecchia sempre di più, la questione dei vaccini, il ruolo dei BIG Data, la nutrizione, il dialogo tra ricerca, industrie e associazioni scientifiche, e molto altro ancora. Tanti i protagonisti coinvolti medici, scienziati, ricercatori, istituzioni, opinion leader.

**IL DECALOGO CONTRO IL CALDO.** Una delle categorie a cui sarà riservata maggiore attenzione saranno proprio gli anziani. Il caldo di questi ultimi giorni ha indotto i relatori a promuovere alcune indicazioni di sicurezza.

“La nostra attività non si deve limitare a individuare una diagnosi e una terapia, ma deve avere anche la comprensione della sofferenza della persona anziana nelle dinamiche psicologiche e sociali – afferma il Presidente dell’AIP, Associazione Italiana Psicogeriatria, Marco Trabucchi – Per questo intendiamo assistere il paziente a 360 gradi. Vogliamo far capire che invecchiare non è una malattia”.

In Italia, su quasi 60 milioni di persone, gli anziani sono oltre 12 milioni: un’attenzione alla categoria è dunque doverosa. Da qui l’idea di un decalogo per stare bene, anche d’estate.

1. Evitare di uscire di casa nelle ore più calde della giornata (dalle 12.00 alle 17.00).
2. Usare i condizionatori, ma con moderazione. Danno una sensazione di benessere, ma uno sbalzo di temperatura eccessivo (superiore ai cinque o sei gradi) può provocare danni, in particolare a chi soffre di bronchite cronica.
3. Evitare esercizi fisici non necessari, all’aperto o in luoghi non condizionati, ed evitare l’esposizione inutile al sole diretto.
4. In caso di cefalea provocata da un colpo di sole o di calore, fare subito impacchi con acqua fresca, per abbassare la temperatura corporea e se necessario contattare il medico.
5. Bere molti liquidi (almeno 1,5 litri al giorno, di più se si svolge attività fisica); si consiglia di bere anche se non se ne sente il bisogno, perché vanno reintegrate le perdite quotidiane di minerali

(soprattutto potassio, sodio e magnesio) e liquidi. Evitare le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde; queste ultime contrastano con la temperatura corporea e potrebbero provocare l'insorgenza di congestioni gravi; evitare bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore, contribuiscono alla disidratazione. Non aver timore di sudare.

6. Fare pasti leggeri. Meglio mangiare poco più volte al giorno; preferire alimenti come pasta, frutta e verdura alla carne e ai fritti: in estate c'è bisogno di meno calorie. Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico.
7. Indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, perché le fibre sintetiche impediscono la traspirazione, oltre a provocare irritazioni di tipo allergico, fastidiosi pruriti e arrossamenti.
8. Chi soffre di diabete deve esporsi al sole con molta cautela, per evitare il peggioramento della dermatite diabetica o ustioni serie a causa della minore sensibilità dei recettori al dolore.
9. Ricordarsi che il caldo può potenziare l'effetto di molti farmaci utilizzati per la cura dell'ipertensione arteriosa e di molte malattie cardiovascolari. Durante la stagione calda è opportuno, quindi, effettuare un controllo più assiduo della pressione arteriosa e richiedere il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia (per dosaggio e tipologia di farmaci).
10. I pazienti ipertesi e cardiopatici sono particolarmente suscettibili agli effetti negativi del caldo e possono manifestare episodi di ipotensione arteriosa (diminuzione della pressione arteriosa) nel passare dalla posizione sdraiata alla posizione eretta. È consigliabile, pertanto, evitare il brusco passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza. Se bisogna alzarsi dal letto, soprattutto nelle ore notturne, è necessario non farlo bruscamente, ma fermarsi in posizioni intermedie (esempio: seduti al bordo del letto per alcuni minuti) prima di alzarsi in piedi.

***Rimini Meeting Salute 2017***  
***Domenica 20 - Sabato 26 agosto 2017***  
***Fiera di Rimini, Via Emilia 155, 47921 Rimini***