



Roma, 19 giugno 2024 - Il caldo record che investirà da oggi l'Italia, con diverse città che fino a venerdì 21 giugno vedranno la colonnina salire sopra i 40°, ben 12 gradi sopra la norma climatologica, rappresenta un serio pericolo per la salute umana, specie per soggetti più fragili come anziani, bambini e cittadini con patologie preesistenti.

Lo affermano gli esperti della Società Italiana di Medicina Ambientale (Sima) che lanciano oggi l'allarme circa le ripercussioni del repentino rialzo delle temperature sul corpo umano.



*Prof. Alessandro Miani*

“Il caldo eccessivo determina problemi sanitari in quanto può alterare il sistema di regolazione della temperatura corporea - afferma il presidente SIMA, Alessandro Miani - Il corpo umano si raffredda attraverso la sudorazione, ma in determinate condizioni ambientali questo non è sufficiente: una umidità eccessiva impedisce al sudore di evaporare, con il calore corporeo che aumenta rapidamente e può arrivare a danneggiare organi vitali e il cervello. Temperature eccessivamente elevate possono provocare disturbi lievi come crampi, svenimenti, edemi, ma anche problemi gravi, dalla congestione alla disidratazione, aggravando le condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti”.

Nello specifico, tra i disturbi legati al caldo, i più frequenti sono:

**Insolazione:** determina eritemi o ustioni anche accompagnate da una sintomatologia analoga al colpo di calore;

**Crampi:** dolori fisici causati da una perdita di sodio dovuto alla sudorazione e ad una conseguente modificazione dell'equilibrio idrico-salino;

**Edema:** causato da una ritenzione di liquidi negli arti inferiori come conseguenza di una vasodilatazione periferica prolungata;

**Congestione:** causata dall'assunzione di bevande ghiacciate in un organismo surriscaldato, i sintomi sono costituiti da sudorazione e dolore toracico;

**Disidratazione:** sintomi principali sono sete, debolezza, vertigini, palpitazioni, ansia, pelle e mucose asciutte, crampi muscolari, abbassamento della pressione arteriosa;

**Colpo di calore:** si verifica quando la fisiologica capacità di termoregolazione è compromessa e si manifesta con una ampia gradazione di segni e sintomi a seconda della gravità della condizione. Il primo sintomo è rappresentato da un improvviso malessere generale, cui seguono mal di testa, nausea, vomito e sensazione di vertigine, fino ad arrivare a stati d'ansia e stati confusionali.

La Società Italiana di Medicina Ambientale diffonde inoltre una guida con i consigli pratici per difendersi dal caldo:

- Evitare di esporsi al caldo e al sole diretto e uscire di casa solo nelle ore più fresche
- Assicurare un adeguato ricambio di aria in casa e agevolare la ventilazione naturale
- Mantenere le stanze fresche schermando le finestre esposte al sole (utilizzando tapparelle, persiane, tende, ecc.)
- Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata (la sera e la notte)
- Fare bagni e docce frequenti e con acqua tiepida
- Assumere almeno 1,5/3 litri di acqua durante la giornata, evitare alcolici e preferire cibi che contengono molta acqua, come frutta e verdura
- Quando si esce di casa, proteggere gli occhi con occhiali da sole e prevenire scottature con creme solari ad alto fattore protettivo
- Indossare abiti in fibre naturali (lino o cotone) e indumenti traspiranti, meglio se di colore chiaro
- Evitare l'attività sportiva all'aperto nelle ore più calde