

10 REGOLE D'ORO PER AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO

- 1. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).**
- 2. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.**
- 3. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.**
- 4. Ricordati di copriti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.**
- 5. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.**
- 6. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.**
- 7. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.**
- 8. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.**
- 9. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.**
- 10. Ricordati di bere.**

Anziani e alimentazione: le regole d'oro a tavola

- 1. Ricordati di bere; non aspettare di sentire la sete per farlo.**
- 2. Modera l'assunzione di bevande gassate e di quelle molto zuccherate.**
- 3. Evita le bevande ghiacciate e alcoliche.**
- 4. Limita l'assunzione di caffè.**
- 5. Consuma molta frutta e verdura.**
- 6. Fai pasti leggeri a base di pasta preferendo il pesce alla carne.**
- 7. Evita cibi elaborati e piccanti.**
- 8. Preferisci i gelati alla frutta perché più ricchi di acqua (salvo diverso parere del medico).**