

CALDO E AFA I NEMICI DELL'ANZIANO: ECCO I CONSIGLI DELL'ESPERTO

10 Giugno 2015

PESCARA – Bere molta acqua, mettersi all' ombra e rinfrescarsi dopo diverse ore trascorse sotto al sole, che, comunque, va evitato nelle ore più calde della giornata: questi, in vista dell'arrivo del grande caldo estivo, per prevenire eventuali malori, i suggerimenti del direttore della Cardiologia dell'ospedale di Pescara, Gerardo Rasetti, il quale sottolinea che a essere esposti a rischi sono soprattutto gli anziani.

“Nell'anziano e, soprattutto nelle persone con più di 75 anni – sottolinea Rasetti – non ci sono i meccanismi automatici di compensazione quando c'è esposizione al calore, che porta ad una tachicardia riflessa e ad un aumento della temperatura. Più si è anziani e più tali meccanismi sono pigri. Questo può portare non solo ad un abbassamento di pressione e ad un conseguente svenimento, ma anche ad un'aritmia che può essere fatale”.

“Come prevenire? Bisogna bere molta acqua non gelata – spiega l'esperto – e questo vale per tutti, ma soprattutto per gli anziani, che spesso non avvertono l'esigenza di bere. È bene fare piccoli sorsi e con frequenza. È inoltre consigliabile andare al mare fino alle 10 e dopo le 17, cioè evitando le ore più calde, e mettersi sotto all'ombra dopo essere stati al sole per diverso tempo”.

“Ancora più attenzione – conclude – devono fare i soggetti cardiopatici o quelli ipertesi che seguono una terapia farmacologica, perché i rischi sono maggiori”.