

LIQUIDI E MINERALI: ACCOPPIATA IDEALE PER AFFRONTARE ESTATE FUORI DA CONVENZIONI

30 Giugno 2020



MILANO – Secondo le ultime previsioni, Caronte, l'anticiclone africano protagonista di molte estati Italiane, quest'anno non si presenterà, al contrario le temperature rimarranno abbastanza miti ma con frequenti sbalzi di temperatura.

Gli improvvisi e repentini cambiamenti climatici possono rappresentare un vero e proprio problema che può andare a minare il benessere quotidiano, specialmente per le persone con difese immunitarie basse.

L'organismo si trova spesso impreparato nell'affrontare i frequenti passaggi di temperatura ma bastano alcune precauzioni per cercare di evitare di essere colpiti da malesseri e raffreddori dettati dall'incertezza metereologica.

"Gli sbalzi di temperatura ed il caldo improvviso possono causare malessere e problemi fisici alle persone che, non avendo il tempo necessario per adattarsi, non riescono a sopportare al meglio la nuova condizione climatica", spiega il dottor Alessandro Zanasi, membro dell'osservatorio San Pellegrino e docente all'Università di Bologna.

"Per una corretta termoregolazione corporea, stressata nei periodi di sbalzi climatici, è importante assumere molti liquidi, indipendentemente dalla propria attività. Soprattutto i minerali come sodio e potassio, che il corpo umano perde attraverso la sudorazione, vanno reintegrati velocemente attraverso acque ricche di questi oligoelementi e con una corretta alimentazione", conclude il dottor Zanasi.

Ecco 5 utili consigli per affrontare al meglio gli sbalzi climatici:

Cercare di ridurre lo sbalzo termico mantenendo la temperatura tra ambienti esterni ed interni equilibrata soprattutto nei periodi caldi quando verranno accesi i condizionatori nelle case e nei locali pubblici.

L'idratazione è la base su cui si fonda la termoregolazione. Per mantenere costante la temperatura corporea, specialmente per raffreddare il corpo, è necessario quindi assumere liquidi nel corso di tutta la giornata e non solo quando si avverte lo stimolo della sete.

È fondamentale ricordarsi che ad una corretta idratazione bisogna associare una dieta sana ed equilibrata, ricca di frutta e verdura.

Potassio e magnesio sono preziosi sali minerali che si perdono durante l'attività fisica: è quindi necessario assumerli con costanza per evitare la carenza nell'organismo.

È indicato vestirsi a strati in modo da essere coperti in caso facesse freddo e potersi spogliare gradualmente se si ha caldo. È quindi consigliato scegliere abiti in fibre naturali come cotone e lino che lasciano traspirare la pelle.

Grazie a questi consigli, e ad una bottiglietta d'acqua sempre a portata di mano, proteggerci un po' di più da questi sbalzi di

temperatura sarà facile e pratico.