

VareseNews

Dal cibo all'abbigliamento: come sopravvivere al caldo

Pubblicato: Giovedì 23 Giugno 2005

Caldo da record e afa alle stelle. Chi può si rifugia in casa o in ufficio con il condizionatore al massimo. Ma il senso di affaticamento, di disagio resta. E se alle sensazioni si aggiunge un reale stato di malessere, la cosa si fa più seria. In molti, in questi giorni, soffriamo di cali di pressioni o di gonfiori alle gambe. Ecco, allora, alcuni consigli, forniti dal **medico di medicina generale Filippo Bianchetti**.

Innanzitutto gli **alimenti**: rosicchiare liquirizia fa bene: allo stomaco ma anche alla pressione che risale. Inoltre il sale: noccioline, patatine, acciughe, olive, tutti quegli alimenti che di solito snobbiamo per "non perdere la linea". Fondamentale è recuperare i sali minerali, innanzitutto potassio e magnesio: abbondare in frutta e vegetali crudi, in insalata ma anche centrifughe, spremute, succhi. Vera e propria panacea sono le albicocche fresche o secche. E se proprio non ce la si fa, allora sin può ricorrere ad una bustina di Polase.

Se si soffre di pressione bassa, si deve **evitare** il più possibile la calura, l'aria ferma, **la posizione eretta prolungata**, i bruschi rialzi. Anche in bagno è possibile prendere qualche accorgimento: gli uomini, per esempio, farebbero meglio ad urinare seduti e a tardare a rialzarsi, specie se di notte.

Se, nonostante queste precauzioni, doveste sentirvi male, la prima cosa da fare è **stendervi ed alzare le gambe verso l'alto**.

In caso di gambe gonfie, il consiglio è quello di togliere le calze, specie se strette, e camminare sulle piastrelle a piedi scalzi, avendo sempre a portata di mano uno spruzzino e un ventilatore.

Il **movimento continuo è il miglior antidoto** al gonfiore: la prima regolare da seguire è camminare. Anche quando si è seduti o si è fermi in piedi è consigliabile continuare il movimento, magari accennando qualche passo di charleston o boogie woogie. Una volta seduti, ricordarsi di non mettere mai i piedi sul tavolino davanti distendendo la gamba: molto meglio alzare il polpaccio più in alto del cuore piegando il ginocchio per un quarto d'ora. Se, invece, si preferisce stare coricati, il relax deve essere più lungo.

Piccoli espedienti per evitare situazioni dolorose o fastidiose, in attesa che arrivi un po' di refrigerio.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it