

## Ecco i rimedi per affrontare il caldo estivo

**Pubblicato:** Mercoledì 22 Giugno 2011



Regole e comportamenti per affrontare al meglio il caldo estivo. L'Asl di Varese lancia una campagna di prevenzione per spiegare ai cittadini come comportarsi durante l'estate, periodo in cui si alzano le temperature. Presentata questa mattina, mercoledì 22 giugno, l'iniziativa prevede la distribuzione di opuscoli informativi ma anche l'attivazione di un numero verde (800.455664) a cui rivolgersi in caso di bisogno e un piano operativo capace di gestire eventuali situazioni di "emergenza caldo". «Un'iniziativa che si svolge dal 2003, anno in cui si parlò di emergenza caldo – **ha spiegato Pierluigi Zeli, direttore generale dell'Asl** – e molto importante perchè si rivolge a tutti i cittadini, in particolare ad anziani e bambini, spiegando come affrontare il periodo estivo».

L'alzarsi delle temperature infatti non è da sottovalutare, soprattutto quando si parla di **esposizione al sole** come ha spiegato la Dottoressa Nadia Bianchi, «Il sole ha tanti aspetti positivi ma anche negativi, è molto importante proteggersi ed evitare di stare sotto il sole nelle ore di punta, dalle 11 alle 15. Indossare indumenti leggeri e creme solari con una protezione almeno di 15 è importante». Da non dimenticare però anche l'esposizione a radiazioni ultraviolette artificiali, «da usare con cautela. I raggi ultravioletti UVB e UVA fanno male alla nostra pelle, è stato riscontrata la formazione di melanomi cutanei e a livello oculare provocati dalla troppa esposizione a lampade artificiali senza protezione».

Altro elemento fondamentale per affrontare il caldo è **una sana alimentazione**, come spiegato dalla Dottoressa Maria Antonietta Bianchi: «Cinque pasti equilibrati al giorno, tre completi e due spuntini con basso livello calorico. Soprattutto per anziani e bambini è fondamentale la corretta alimentazione». Proprio per questo sul sito dell'Asl di Varese verranno pubblicate delle ricette facili e sane da cui prendere spunto. Da non dimenticare poi, sono le **vacanze in aree tropicali**. È fondamentale per chi viaggia ricorrere alle dovute vaccinazioni: «L'anno scorso abbiamo avuto 20 casi di malaria, turisti che arrivavano da zone dell'Africa centrale ma che non avevano seguito la profilassi consigliata dalle strutture sanitarie prima di recarsi in aree tropicali». Quattro in provincia le strutture autorizzate a praticare la profilassi, a Gallarate, Saronno, Varese e Sesto Calende.

L'Asl mantiene comunque una situazione di monitoraggio durante il periodo estivo per verificare eventuali situazioni di **emergenza che «le nostre strutture sarebbero in grado di affrontare»** – **continua Lucas Maria Gutierrez, della direzione sociale Asl** -. Il piano operativo attivato dal 2003 vede strutture socio-sanitarie coinvolte e capaci di gestire situazioni in cui si verificano temperature molto elevate, con la possibilità di ospitare persone anziane in centri diurni o ricoveri».

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it