

Con il caldo arriva anche la prima (moderata) allerta per la salute

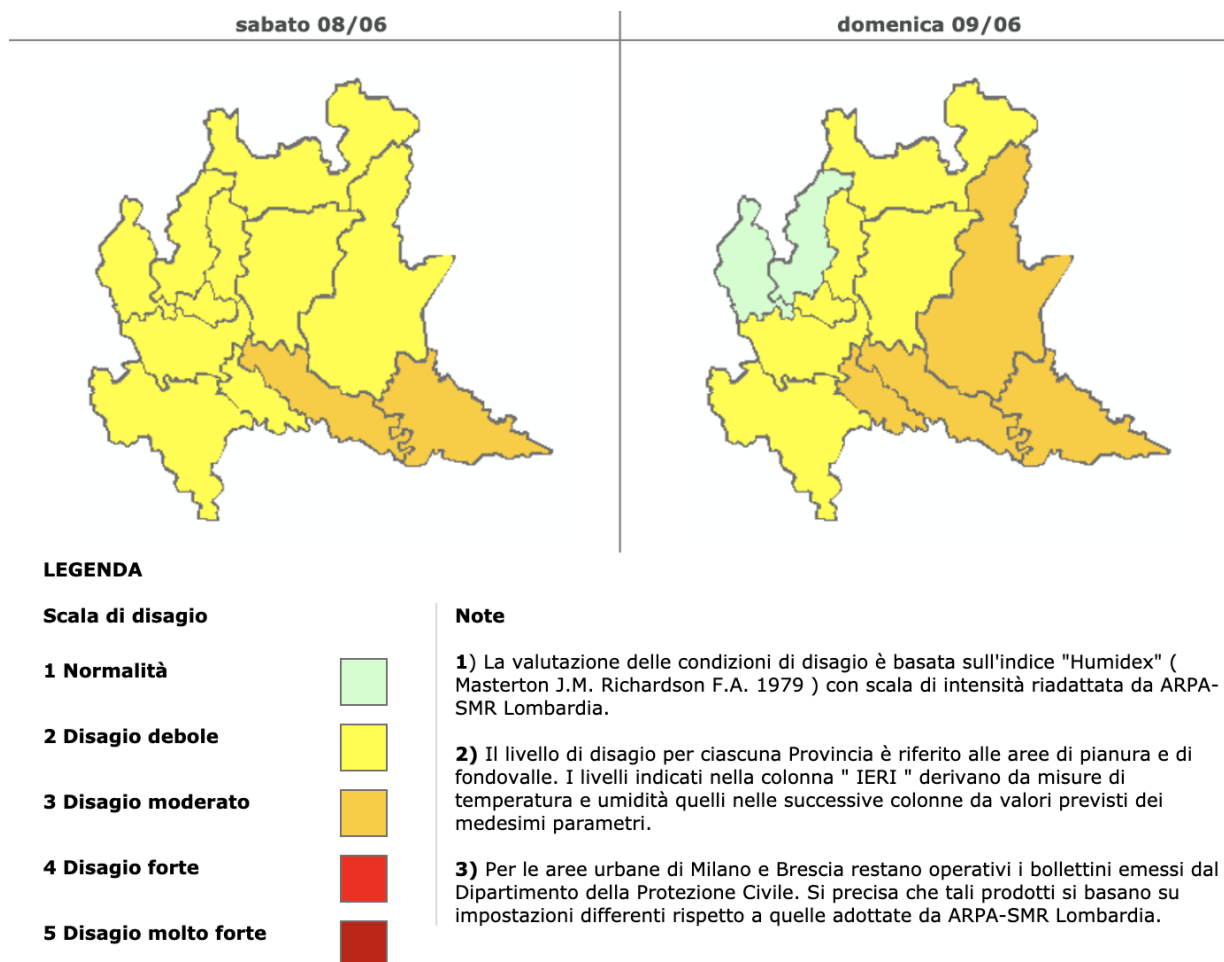
Pubblicato: Venerdì 7 Giugno 2019



Arriva il **primo caldo** e nella giornata di sabato 8 giugno è già fissata la prima, moderata, allerta per i possibili disagi alla salute.

L'ATS Insubria, l'autorità sanitaria locale, monitora infatti il **bollettino Humidex** emesso da **ARPA** per verificare quale potrà essere **la percezione del caldo**, a prescindere dalle temperature elevate, che unite al tasso di umidità, possono provocare **disagi significativi nella popolazione** e soprattutto tra i soggetti più fragili.

«Invitiamo i cittadini a prestare attenzione ai primi segni di disagio da calore, soprattutto nei soggetti più vulnerabili, in particolare bambini e anziani – **raccomanda il dottor Aldo Palumbo, Direttore del Dipartimento di Igiene e Prevenzione dell'Agenzia** – alte temperature e ondate di calore rappresentano un rischio per la salute soprattutto di coloro che hanno una limitata capacità di termoregolazione fisiologica, o una ridotta possibilità di mettere in atto comportamenti protettivi, in particolare anziani, bambini nel primo anno di vita e donne in gravidanza».



I comportamenti inadeguati, come sforzi eccessivi sotto il sole, ma anche solo una passeggiata in aree soleggiate nelle ore centrali della giornata, in presenza di alti tassi di umidità, quando le condizioni di salute sono caratterizzate da cardiopatie, patologie del circolo coronarico, polmonare e cerebrale, o disturbi della coagulazione, dell'equilibrio idrico-elettrolitico, metabolici ormonali e neurologici e della personalità, **possono causare malori.**

«Nelle giornate più afose raccomandiamo di bere molto, evitando gli alcolici e soprattutto invitiamo a mangiare più frutta e verdura. – **spiega la dottoressa Annalisa Donadini, Dirigente della Medicina Preventiva nelle Comunità di ATS Insubria** – è, inoltre, veramente importante limitare l'esposizione al sole nelle ore centrali da mezzogiorno alle 17.00 circa. Suggeriamo anche di indossare in abbigliamento adeguato, riparandosi dal sole con occhiali scuri e cappelli. Nelle ore più calde vi invitiamo, se vi è possibile, a stare in casa, socchiudendo imposte e tapparelle, e concentrando l'areazione dei locali nelle prime ore del mattino e alla sera. È infine fondamentale seguire le indicazioni del medico per eventuali terapie farmacologiche e assunzione di integratori».

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it