



## **“ESTATE SICURA”: COME VINCERE IL CALDO**

La Struttura Complessa Sicurezza Alimentare e la Struttura Complessa di Igiene e Sanità Pubblica, afferenti al Dipartimento Prevenzione, allo scopo di fornire consigli utili in un periodo critico caratterizzato da alte temperature, informano su quanto segue.

Sul portale del Ministero della salute sono scaricabili diverse brochure e opuscoli rivolti alla popolazione che divulgano le misure inserite nel “Piano nazionale di prevenzione per ondate di calore”, gestito e coordinato dalla “Direzione Generale della Prevenzione sanitaria” del Ministero della Salute, con il supporto tecnico del Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie.

L’Italia è stato uno dei primi Paesi in Europa che ha attivato, già a partire dal 2004, un “Piano nazionale di interventi per la prevenzione degli effetti sulla salute da ondate di calore”. Il punto di partenza del Piano è l’attivazione del *sistema nazionale previsione-allarme per ondate di calore*, che coinvolge 27 città e consente di conoscere, con un anticipo di almeno 72 ore, l’arrivo di una situazione climatica a rischio per la salute. Altre componenti di rilievo sono: l’attivazione del sistema rapido di monitoraggio e sorveglianza giornaliera della mortalità e morbilità correlate al caldo; l’identificazione sul territorio delle persone più “fragili” verso cui indirizzare in via prioritaria gli interventi di prevenzione (in base ai livelli di rischio climatico ed il profilo di rischio della popolazione esposta); la definizione di piani locali di prevenzione sviluppati sulla base delle linee-guida diffuse dal Ministero della Salute ed infine, la campagna di informazione e comunicazione “Estate sicura-come vincere il caldo”.

### **Effetti delle ondate di calore sulla salute**

Gli effetti delle ondate di calore sulla salute si manifestano quando il sistema di regolazione della temperatura del nostro corpo non riesce a disperdere il calore eccessivo.

La via attraverso cui il corpo disperde il calore in eccesso è principalmente la sudorazione, tuttavia qualora il tasso di umidità sia molto elevato, il sudore evapora lentamente e quindi il corpo si raffredda a stento e la temperatura corporea può aumentare a valori talmente elevati, superiori a 40°C, da danneggiare gli organi vitali dell’organismo.

### **Fattori che condizionano fortemente la termoregolazione**

- Età (nei bambini molto piccoli e negli anziani la termoregolazione è ridotta)
- Stati di malattia e presenza di febbre



- Presenza di patologie croniche(polipatologie)
- Assunzione di alcuni farmaci
- Consumo di droghe e alcol.

### **Sottogruppi di popolazione più a rischio in caso di calore**

È stato osservato che alcuni sottogruppi risultano essere maggiormente vulnerabili per ragioni riconducibili a particolari condizioni personali, sociali e di salute:

- le persone anziane hanno condizioni fisiche generalmente più compromesse e l'organismo può essere meno efficiente nel compensare lo stress da caldo e rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura. Tra gli anziani è a maggior rischio chi è affetto da patologie croniche;
- malati cronici e, in particolare, di malattie broncopolmonari (broncopatia cronica ostruttiva, asma ecc.), cardiovascolari (ipertensione, cardiopatie, ecc.), diabete, malattie neurologiche come il morbo di Parkinson e le demenze;
- le persone non autosufficienti sono molto sensibili al caldo, perché dipendenti dagli altri per regolare il microclima dell'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi;
- le persone che assumono regolarmente farmaci, il cui meccanismo di azione può essere potenziato dal caldo o può favorire disturbi causati dal calore;
- i neonati e i bambini piccoli, che, per la ridotta superficie corporea possono essere esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e a disidratazione;
- le persone, anche giovani, che fanno esercizio fisico o svolgono un lavoro intenso all'aria aperta o in ambienti confinati surriscaldati possono andare incontro più facilmente degli altri a disidratazione;
- le persone affette da disturbi psichici possono essere più vulnerabili agli effetti delle ondate di calore, sia per minor consapevolezza del rischio sia per l'uso abituale di farmaci che possono aggravare gli effetti indotti dall'eccesso di calore. I familiari o chi si prende cura di questi pazienti, devono controllare che l'idratazione e l'alimentazione siano adeguati e contattare il medico curante o lo specialista di riferimento per rimodulare la terapia.



## **CONSIGLI PER AFFRONTARE LE ONDATE DI CALORE**

### **Alimentazione sicura in estate**

Per quanto riguarda i consigli per un'alimentazione corretta e sicura in estate, un periodo che di norma è accompagnato da maggior tempo libero, con abitudini alimentari diverse rispetto al resto dell'anno e un maggior numero di pasti fuori casa, oltre ad una scarsa attenzione agli apporti nutrizionali e a minori formalità, il Ministero ha predisposto un apposito Decalogo.

Bere e mangiare correttamente contribuisce ad affrontare l'afa e a ridurre i rischi per la salute dovuti alle ondate di calore, in particolare la disidratazione e a prevenire tossinfezioni alimentari legate a inadeguata conservazione/preparazione dei cibi. Quando fa molto caldo sono soprattutto i bambini, le donne in gravidanza e gli anziani che possono soffrire di più ed essere più esposti al rischio di disidratazione e di tossinfezioni alimentari.

Ecco i consigli:

1. **Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti.** Mantenere la catena del freddo per gli alimenti che lo richiedono (borsa termica per il pic-nic). Ricordare che cibi conservati a lungo in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale e/o una contaminazione da microrganismi.
2. **Bere almeno due litri di acqua al giorno.** In estate si perdono minerali con l'aumento della sudorazione e della traspirazione. Per gli anziani è particolarmente importante bere, indipendentemente dallo stimolo della sete. I bambini devono bere di più. Moderare il consumo di bevande con zuccheri aggiunti. Limitare il consumo di bevande moderatamente alcoliche come vino e birra. Evitare le bevande ad alto contenuto di alcol.
3. **Rispettare quotidianamente il numero e gli orari dei pasti, soprattutto la prima colazione, che deve essere privilegiata rispetto agli altri pasti.** La prima colazione è il pasto più importante della giornata, arriva dopo il periodo di digiuno più lungo nell'arco delle 24 ore e fornisce il "carburante" per tutta la giornata. Non consumare un'adeguata prima colazione, inoltre, predispone ad una maggiore assunzione di calorie nelle ore successive.
4. **Aumentare il consumo di frutta e verdura di stagione e yogurt.** Mangiare frutta e verdure fresche di stagione (400 g almeno al giorno, OMS). Preferire lo yogurt senza zuccheri aggiunti. Insieme alla



frutta, può diventare un ottimo spuntino. Non trascurare la frutta secca (mandorle, noci, ecc), ricca di grassi “buoni”, minerali e fibre, ma non esagerare, perché apporta calorie.

5. **Preparare i piatti con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.** Il colore degli alimenti è dato dalle sostanze ad azione antiossidante (vitamine, polifenoli ecc): più si variano i colori, più completa è la loro assunzione.
6. **Moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi.** Con il caldo, l’organismo consuma meno energia. È consigliabile, quindi, moderare l’apporto calorico, preferendo una cottura in grado di mantenere inalterato l’apporto di minerali e vitamine, diminuendo anche la quantità di sale da aggiungere durante la preparazione. Condire con olio d’oliva a crudo.
7. **Privilegiare cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi in acqua e completare il pasto con la frutta.** Questa regola va seguita in particolare quando si consuma il pranzo “al sacco”, non esagerando con gli spuntini salati o zuccherati.
8. **Consumare un gelato o un frullato può essere un’alternativa al pasto di metà giornata.** Il gelato o il frullato al latte che sostituiscono il pasto vanno inquadrati nell’ambito dell’apporto nutrizionale giornaliero.
9. **Evitare pasti completi con primo, secondo e contorno quando, durante soggiorni in albergo o in viaggio, è più facile che si consumi al ristorante sia il pranzo che la cena.** Optare in una delle due occasioni per piatti unici bilanciati che possono fornire i nutrienti di un intero pasto. Alcuni degli abbinamenti possibili sono pasta con legumi e/o verdure, carne/pesce/uova con verdure.
10. **Consumare poco sale e preferire sale iodato.** La carenza di iodio è ancora un problema: la tiroide condiziona molte funzioni dell’organismo ed ha bisogno del giusto introito giornaliero, garantito dal consumo di soli 5 g di sale iodato. Per gli ipertesi può essere utile consumare sale iposodico o asodico.



## **CONSIGLI GENERALI E NORME COMPORTAMENTALI**

Una serie di semplici abitudini e precauzioni possono contribuire notevolmente a ridurre gli effetti nocivi delle ondate di calore sulla salute.

### **1. Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata.**

Evitare di uscire di casa dalle 11 alle 18. In questa fascia oraria è sconsigliato, a bambini piccoli, anziani, persone non autosufficienti, convalescenti, o affetti da patologie respiratorie l'accesso alle aree particolarmente trafficate, ma anche parchi e aree verdi dei grandi centri urbani dove va a concentrarsi l'ozono prodotto dai gas di scarico delle automobili e dall'industria. Durante le ondate di calore i valori limite di questo gas vengono spesso superati con possibili conseguenze sulla salute della popolazione (azione irritante su cute e mucose).

### **2. Evitare l'attività fisica intensa all'aria aperta durante le ore più calde.**

Anche atleti professionisti e dilettanti devono evitare l'attività fisica negli orari più caldi della giornata.

### **3. Indossare un abbigliamento leggero e comodo**

Sia in casa che all'aperto, indossare indumenti leggeri, non aderenti possibilmente di fibra naturale (cotone o lino).

### **4. Fuori di casa è utile:**

- proteggere la testa dal sole diretto con un cappello leggero di colore chiaro;
- proteggere gli occhi con occhiali da sole;
- proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.

### **5. Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina**

- Non lasciare mai persone o animali, nella macchina parcheggiata al sole.
- Se si entra in un'autovettura che è rimasta parcheggiata al sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e poi, iniziare il viaggio con i finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione dell'auto per abbassare la temperatura interna.



- Attenzione anche ai **seggolini di sicurezza per i bambini**: prima di sistemarli sul sedile verificare che non sia surriscaldato.
- Se l'auto non è dotata di impianto di climatizzazione, **evitare di mettersi in viaggio durante le ore più calde della giornata (dalle ore 11 alle 18)**.
- Per viaggi lunghi prima di mettersi in viaggio, aggiornarsi sulla situazione del traffico, per evitare code sotto il sole, e sistemare in macchina una scorta d'acqua che può essere utile nel caso di code o file impreviste.

#### **6. Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro**

Un accorgimento utile per mantenere l'ambiente domestico più fresco è quello di aprire le finestre al mattino presto, la sera tardi e durante la notte per fare entrare l'aria fresca, e tenere chiuse le finestre di giorno per tutto il tempo in cui la temperatura esterna è più alta della temperatura interna all'appartamento.

#### **7. Climatizzatori: occorre utilizzare alcune precauzioni.**

- Regolare manutenzione dei filtri;
- Evitare di regolare la temperatura a valori troppo bassi rispetto alla temperatura esterna; la temperatura ideale nell'ambiente domestico per il benessere fisiologico è di 24-26°;
- Mantenere chiuse le finestre durante il funzionamento;
- È buona regola coprirsi ogni volta che si deve passare da un ambiente caldo a uno più freddo e ventilato;
- Se si usano ventilatori meccanici, non indirizzarli direttamente sulle persone, ma regolarli in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente. In particolare, quando la temperatura interna supera i 32°C, i ventilatori possono aumentare il rischio di disidratazione, soprattutto nelle persone costrette a letto, se queste non assumono contemporaneamente grandi quantità di liquidi.

#### **8. Usare il potere rinfrescante dell'acqua**

Fare docce e bagni tiepidi, bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca riduce la temperatura del corpo. Tuttavia, fare una doccia fredda subito dopo il rientro da ambienti molto caldi è potenzialmente pericoloso per anziani e bambini e quindi è un'abitudine da evitare.



## 9. Conservare correttamente i farmaci

In condizioni di temperature ambientali elevate, particolare attenzione deve essere posta alla corretta conservazione domestica dei farmaci.

- Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci;
- Conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta;
- Durante la stagione estiva riporre in frigorifero i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.;
- Alcuni farmaci, una volta aperti, possono scadere prima della data riportata sulle confezioni. Luce, aria, umidità e sbalzi di temperatura, possono deteriorare il prodotto prima del previsto. In caso di dubbio, consultare sempre il proprio farmacista.

## 10. A chi rivolgersi in caso di bisogno

- Il **medico di famiglia** è la prima persona da consultare, perché conosce meglio le condizioni di salute, le malattie preesistenti, la posologia e il tipo di farmaci assunti dai suoi assistiti;
- Nelle ore notturne o nei giorni festivi ci si può rivolgere al **Servizio di continuità assistenziale (Servizio di guardia medica)** attivo tutti i giorni feriali dalle ore 20 di sera fino alle ore 8 del mattino successivo, il sabato e la domenica fino alle ore 8 del lunedì mattina;
- Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo per la vita, attivare immediatamente il **Servizio di Emergenza sanitaria**, chiamando il **118**.



## **CONSIGLI PARTICOLARI PER ALCUNI GRUPPI DI PERSONE A RISCHIO**

### **Bambini**

- In ambienti chiusi, vestire i bambini in modo molto leggero, lasciando ampie superfici cutanee scoperte;
- All'aria aperta, in spiaggia o in piscina, evitare l'esposizione diretta al sole (soprattutto nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 11 alle 18);
- Applicare sempre prodotti solari ad alta protezione sulle parti scoperte del corpo e proteggere il capo con un cappellino.

**È bene sapere che l'ombrellone non protegge né dal caldo, né dai raggi solari. Quindi anche se i bambini rimangono all'ombra è necessario proteggerli adeguatamente**

- I bambini sotto i sei mesi di vita non devono essere mai esposti al sole diretto;
- Ricordare che i bambini con problemi di salute sono particolarmente sensibili alle ondate di calore e, pertanto, quando fa molto caldo necessitano di maggiori attenzioni da parte dei genitori e del pediatra;
- Evitare che svolgano attività fisica all'aperto durante le ore più calde;
- Preparare loro pasti leggeri e fare in modo che assumano sufficienti quantità di liquidi, evitando le bevande fredde.

**Non lasciare mai i bambini chiusi in autovetture o locali che possono surriscaldarsi, nemmeno per poco tempo.**

- Chiamare immediatamente il soccorso medico, se il bambino manifesta qualcuno dei seguenti sintomi: nausea, vomito, debolezza muscolare, affaticamento, mal di testa, stato confusionale, febbre. Potrebbe trattarsi di un colpo di calore.



## Adulti a rischio

In caso di temperatura elevata, prestare attenzione a parenti o vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto, soprattutto se vivono soli, e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento o al medico curante per un eventuale controllo delle condizioni cliniche.

- **Persone sole e anziane**

Se si è soli, non esitare a chiedere aiuto, in caso di bisogno, a conoscenti e vicini di casa. Tenere sempre una lista di numeri di telefono di persone da contattare in caso di necessità ed evidenziare i numeri utili da chiamare nelle emergenze (**Medico curante, Guardia Medica, 118**).

- **Persone che assumono regolarmente farmaci**

I medicinali che possono potenziare gli effetti negativi del caldo sono soprattutto quelli assunti per malattie importanti; in questo caso si consiglia di consultare il proprio medico di famiglia per adeguare eventualmente la terapia.

**Non devono essere sospese autonomamente terapie in corso:** una sospensione, anche temporanea, della terapia senza il controllo del medico può aggravare severamente uno stato patologico. (Diabetici, dializzati, ipertesi, cardiopatici, pazienti psichiatrici ecc.)

- **Persone affette da disturbi psichici**

Le persone che soffrono di disturbi psichici possono essere più vulnerabili agli effetti delle ondate di calore, sia per minor consapevolezza del rischio sia per l'uso abituale di farmaci che possono aggravare gli effetti indotti dall'eccesso di calore. I familiari o chi si prende cura di questi pazienti, devono controllare che l'idratazione e l'alimentazione siano adeguati e contattare il medico curante o lo specialista di riferimento per rimodulare la terapia.

### **NUMERI UTILI PER ULTERIORI INFORMAZIONI O CHIARIMENTI**

Per aspetti comportamentali generali:

S.C. Igiene e Sanità Pubblica (tel. 0187-534551)

Per informazioni di sicurezza alimentare:

S.C. Sicurezza alimentare (0187-534527/29/39)