

EMERGENZA CALDO

10 REGOLE D'ORO PER AFFONTARE LE TEMPERATURE ESTIVE

- 1** Ricordati di bere.
- 2** Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
- 3** Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
- 4** Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
- 5** Ricordati di copriti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
- 6** Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
- 7** Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
- 8** Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
- 9** Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
- 10** Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.

CONSIGLI PER IL MENÙ ESTIVO

SÌ

ACQUA O TÈ Dovresti bere almeno 2 litri d'acqua nel corso della giornata, anche se hai poca sete: se vuoi alternare, va bene anche il tè.

PASTI LEGGERI E FREQUENTI L'ideale è 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.

PESCE È da preferire rispetto alla carne e ai formaggi.

FRUTTA E VERDURA Consumane in abbondanza perché apportano acqua, vitamine e sali minerali.

GELATI Ma preferisci quelli al gusto di frutta, più ricchi in acqua.

NO

SUCCHI DI FRUTTA E BEVANDE GASSATE

Modera l'assunzione, perché sono ricchi di calorie, poco dissetanti, spesso troppo zuccherati.

PASTA E RISO Saziano senza appesantire. Consumali regolarmente, ma sempre in quantità moderata.

CAFFÈ D'estate e con le alte temperature bisogna limitarne l'assunzione.

NO

BEVANDE FREDDI E GHIACCIAE

Devi evitarle perché possono provocare congestioni gravi. Preferisci le bevande a temperatura fresca.

BIRRA E ALCOLICI

Astieniti: aumentano la sudorazione e la sensazione di calore contribuendo alla disidratazione.

FRITTI, INTINGOLI, INSACCATI, CIBI PICCANTI

Vanno ridotti o evitati tutti i cibi elaborati, molto salati e ricchi in grassi.