
Estate: Uecoop, oltre 4 milioni gli anziani a rischio per il caldo. Un "decalogo" per affrontare l'afa record

I drastici sbalzi di temperatura fra l'aria torrida all'aperto e quella più fredda dei locali climatizzati mettono a rischio la salute di oltre 4.400.000 italiani over 80. È quanto emerge da una analisi dell'Unione europea delle cooperative (Uecoop) su dati Istat in riferimento all'ultima ondata di caldo africano con temperature fino a 40 gradi e allerta rossa in diverse città della Penisola, da Roma a Bologna, da Torino a Firenze, da Campobasso a Pescara, da Rieti a Frosinone, da Bolzano a Perugia. Ad avere i problemi maggiori sono i grandi anziani fra i più esposti ai colpi di calore visto che - sottolinea Uecoop - hanno un sistema di termoregolazione meno efficiente, manifestano con maggiore facilità i sintomi dell'ipertermia e hanno una più alta vulnerabilità alle malattie respiratorie. Senza dimenticare che in genere gli anziani – evidenzia l'analisi - hanno una minore percezione del bisogno di bere per idratarsi soprattutto con le alte temperature estive. Nei grandi centri urbani l'incremento del rischio malori raggiunge il 50% per i soggetti con più di 85 anni e per vedovi, separati e divorziati, spiega Uecoop sulla base di uno studio del Dipartimento della Protezione civile per la prevenzione ondate di calore. Negli ultimi anni gli shock termici fra abitazioni e ambienti esterni sono stati accentuati dai cambiamenti climatici che – sottolinea Uecoop – hanno portato a modificare le modalità di assistenza da parte delle cooperative e degli operatori specializzati con una maggiore attenzione ai comportamenti e agli stili di vita dei pazienti rispetto ad alimentazione, abitazioni e stanze da letto, uso dei condizionatori e precauzioni sulle passeggiate all'aperto. Di qui la necessità del decalogo stilato da Uecoop per gli anziani e le persone più a rischio: "Evitare di uscire di casa nelle ore più calde; vestire con abiti leggeri non aderenti preferibilmente di fibre naturali; aprire le finestre solo al mattino presto o la sera; evitare di restare sotto il soffio diretto dei condizionatori; impostare il condizionatore ad un massimo di 7 gradi di differenza con l'esterno; fare bagni e docce con acqua tiepida e bagnarsi viso e braccia con acqua fresca; salire sull'auto solo dopo aver aperto finestrini e portiere per far arieggiare l'abitacolo; evitare l'eccesso di sale nei cibi; bere frequentemente acqua ma anche succhi e centrifugati; consumare pasti leggeri, frutta e verdura".

M.Michela Nicolais