

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Ondate di calore e Covid-19, una combinazione che preoccupa

Gea Somazzi · Wednesday, July 22nd, 2020

Il caldo intenso associato alla pandemia è diventato ancor più minaccioso. Se già nella normalità, durante le ondate di calore, gli anziani e i bambini molto piccoli sono considerati i soggetti più a rischio quest'anno, **con il Covid-19, la situazione si fa più delicata.** Ecco perché, sia a livello locale che nazionale è stata attivata un'attività di monitoraggio (anche attraverso gli accessi al pronto soccorso) che durerà sino al 15 settembre.

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.
	Ni		Succhi di frutta e bevande gassate Modera l'assunzione, perché sono ricchi di calorie, poco dissetanti, spesso troppo zuccherati.
	No		Bevande fredde e ghiacciate Devi evitarle perché possono provocare congestioni gravi. Preferisci le bevande a temperatura fresca.
	No		Birra e alcolici Astieniti: aumentano la sudorazione e la sensazione di calore contribuendo alla disidratazione.
	Sì		Pasti leggeri e frequenti L'ideale è 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.
	Ni		Pasta e riso Saziano senza appesantire. Consumali regolarmente, ma sempre in quantità moderata.
	Sì		Pesce È da preferire rispetto alla carne e ai formaggi.
	No		Fritti, intingoli, insaccati, cibi piccanti Vanno ridotti o evitati tutti i cibi elaborati, molto salati e ricchi in grassi.
	Sì		Frutta e verdura Consumane in abbondanza perché apportano acqua, vitamine e sali minerali.
	Sì		Gelati Ma preferisci quelli al gusto di frutta, più ricchi in acqua.
	Ni		Caffè D'estate e con le alte temperature bisogna limitarne l'assunzione.

Il caldo diventa un pericolo quando la temperatura esterna supera i 32-35 gradi e l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione. È importante assumere **stili di vita adeguati**, in quanto il rischio è quello di accusare un colpo di sole oppure un collasso da calore. Particolare attenzione va posta alle persone con patologie croniche, in quanto, con le ondate di calore diventano soggetti più vulnerabili, quindi, **aumenta la possibilità del contagio da Sars-Cov12.**

I consigli sono sempre gli stessi, bere tanta acqua mangiare cibi leggeri e freschi e indossare abiti ampi e composti da fibre naturali.

Com'è spiegato nel "Piano Attività estate 2020 in relazione all'epidemia COVID-19" del **Ministero della Salute**: «Studi epidemiologici hanno evidenziato che molte delle condizioni croniche, diabete, la BPCO, le malattie cardiovascolari, l'insufficienza renale, associate ad un maggior rischio di decesso durante le ondate di calore, sono anche condizioni associate ad **una maggiore suscettibilità al COVID-19**. Anche le patologie autoimmuni e oncologiche sono associate ad un quadro clinico più grave». Quindi, anche queste fasce di popolazione devono essere «oggetto di **specifici interventi di prevenzione**, come la sorveglianza domiciliare effettuata dai medici di base».

La Regione Lombardia, invita, la popolazione «**ad evitare l'esposizione al sole e alle temperature superiori ai 25° C**, in quanto non vi è prova scientifica che ciò aiuti a prevenire il Covid-19». Ecco i servizi di call center informativi attivi durante l'estate: Regione Lombardia **800.318.318** oppure Auser Filo d'Argento **800.995.988**. Ricordiamo poi, che è stato attivato il numero per la continuità assistenziale (ex Guardia medica), ossia il **116.117** che consente l'accesso ai servizi di cure mediche non urgenti e altri servizi sanitari. È attivo dalle 20 alle 8 nei giorni feriali e 24 ore su 24 nei festivi e prefestivi.

This entry was posted on Wednesday, July 22nd, 2020 at 12:33 am and is filed under [Lombardia](#), [Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.