

Caldo, tintarella per 3 su 4, SOS colpi calore



La tintarella è il sospirato obiettivo di ben 3 italiani su 4 (75%) che con l'arrivo del caldo si espongono al sole per far assumere il colore ambrato alla pelle. E' quanto emerge da una indagine Coldiretti/Ixe' con il repentino sbalzo termico che rischia pero' di avere pesanti effetti sulla salute soprattutto per le persone piu' a rischio come gli anziani ed i bambini che sono piu' soggetti ai colpi di calore.

Con la potenza dei raggi solari ai massimo, il consiglio è quello di esporsi gradualmente al sole con la protezione di creme solari e di evitare le ore piu' calde soprattutto in caso di carnagione chiara, ma anche l'alimentazione – sottolinea la Coldiretti – difende l'organismo dalle elevate temperature e aiuta anche a “catturare” il sole.

Soprattutto all'inizio della stagione è bene seguire secondo la Coldiretti alcune regole di buon senso e ridurre al minimo le esposizioni ai raggi solari, specie nelle ore centrali della giornata, vestirsi con abiti leggeri chiari di cotone o in altre fibre naturali, fare docce tiepide, stare in luoghi ombreggiati, truccarsi in modo leggero ed usare profumi con essenze naturali, ma soprattutto un'alimentazione con acqua e cibi rinfrescanti come frutta e verdura di stagione, ricche di potassio, calcio e ferro, indispensabili per rinvigorire l'organismo e reintegrare acqua e sali minerali persi con l'eccessiva sudorazione, sono alcune regole da seguire secondo

la Coldiretti.

Carote, radicchi, albicocche, meloni, pesche e ciliegie sono anche abbronzanti naturali – conclude la Coldiretti – per il contenuto in vitamina A o caroteni che aiuta a donare il caratteristico colore ambrato alla pelle. Per favorire l'acquisto di frutta e verdura di qualità al giusto prezzo sono state promosse dalla Coldiretti durante il weekend appuntamenti anche nei mercati di Campagna Amica nelle città e nei luoghi di vacanza.

Nel dettaglio il decalogo della Coldiretti consiglia di:

- 1) Evitare di uscire di casa nelle ore piu' calde e comunque di proteggersi eventualmente con cappello, occhiali da sole e creme adeguate;
- 2) Vestire con abiti leggeri non aderenti preferibilmente di fibre naturali per assorbire meglio il sudore e permettere la traspirazione della pelle;
- 3) Truccarsi in modo leggero e usare profumi di essenze naturali;
- 4) Mantenere fresca la casa con tapparelle e persiane chiuse, alle finestre esposte verso il sole. Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore piu fresche della giornata per consentire il ricambio dell'aria;
- 5) Fare bagni e docce con acqua tiepida frequenti o bagnarsi viso e braccia con acqua fresca;
- 6) Limitare l'attività fisica o lavorativa all'aperto soprattutto nelle ore piu' calde;
- 7) Quando si parcheggia la macchina non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo e prima di riprenderla è necessario aprire i finestrini e gli

sportelli;

8) Evitare di consumare cibi con sodio in eccesso per cui vanno banditi alimenti con curry, pepe, paprika e sale in abbondanza, ma anche salatini e piatti nei quali sia stato utilizzato dado da cucina che favoriscono l'insonnia;

9) Bere frequentemente acqua ma anche – sostiene Coldiretti – -succhi, centrifugati e smoothies hanno un effetto positivo;

10) Consumare frutta e verdura che sono fonte di vitamine, sali minerali e liquidi preziosi per mantenere l'organismo in efficienza e per combattere i radicali liberi prodotti come conseguenza dell'esposizione solare ma carote, radicchi, albicocche, meloni, pesche e ciliegie sono anche abbronzanti – conclude la Coldiretti – per il contenuto in vitamina A o caroteni che “catturano” i raggi solari;