

Ondate di Calore: cosa sono e come difendersi.

Le **ondate di calore** sono **condizioni meteorologiche estreme** che si verificano durante la stagione estiva, caratterizzate da temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, che possono durare giorni o settimane. Un'ondata di calore è definita in relazione alle condizioni climatiche di una specifica area e non è quindi possibile definire una temperatura-soglia di rischio valida a tutte le latitudini. Oltre ai valori di temperatura e di umidità relativa, le ondate di calore sono definite dalla loro durata. Periodi prolungati di condizioni meteorologiche estreme hanno un impatto sulla salute maggiore rispetto a giorni isolati con le stesse condizioni meteorologiche.



Gli **effetti del calore** sull'organismo umano possono essere diretti (colpo di sole, colpo di calore, collasso da calore, crampi) o indiretti (aggravamento delle condizioni patologiche pre-esistenti che porta ad un aumento della mortalità generale e per cause specifiche).

Le **persone più esposte** agli effetti sanitari connessi con le ondate di calore possono essere:

- gli anziani,
- i bambini,
- le persone affette da diabete,
- patologie broncopolmonari,
- ipertensione,
- patologie cardiovascolari,
- malattie mentali.
- Persone che assumono regolarmente psicofarmaci,
- persone non autosufficienti,
- persone che svolgono attività lavorative all'aperto o in ambienti in cui c'è produzione di calore.

Per i giorni in cui è previsto un rischio elevato di ondate di calore e per le successive 24 o 36 ore si consiglia di seguire queste semplici **norme di comportamento** per limitare il disagio:

- **non uscire nelle ore più calde, dalle 12 alle 18**, soprattutto gli anziani, i bambini molto piccoli, le persone non autosufficienti o convalescenti. Queste non solo sono le ore più calde della giornata ma sono anche quelle caratterizzate dai livelli più elevati di ozono.
- in casa, proteggersi dal calore del sole con tende o persiane e **mantenere il climatizzatore a 26-27 gradi**.

- **Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno)** a temperatura non eccessivamente bassa. Evitare bevande alcoliche, gassate o zuccherate e caffeina.
- **Consumare pasti leggeri**, preferendo pasta e carboidrati a carne e formaggi fermentati. Evitare di consumare cibi troppo caldi. **Mangiare molta frutta e verdura**
- **Indossare abiti e cappelli leggeri e di colore chiaro** all'aperto evitando le fibre sintetiche. Se è con voi una persona in casa malata, fate attenzione che non sia troppo coperta.
- **Usare tende o chiudere le imposte nelle ore più calde**; limitare l'uso del forno e dei fornelli, che possono contribuire ad aumentare la temperatura in casa.
- **Evitare il flusso diretto di ventilatori o condizionatori** e le correnti d'aria.
- **Non lasciare mai nessuno**, neanche per brevi periodi, **in macchine parcheggiate al sole**.
- Fare **bagni o docce con acqua tiepida**.