



GIORNATE CALDE: IMPORTANTE LA PREVENZIONE

**I consigli di un giovane volontario di protezione civile,
esperto metereologo, Gianluca Mendicino**

(Gianluca è un volontario del: Corpo di Protezione Civile Alberto da Giussano Onlus)

L'estate è iniziata venerdì con tempo fresco, piogge e temporali. A partire dalla prossima settimana è previsto un innalzamento delle temperature, come del resto "tipico stagionale".

Le temperature in quota saranno superiori alle medie e produrranno temperature al suolo diffusamente superiori ai 33/35°C. Le alte temperature, unite a valori significativi di umidità, contribuiranno ad aumentare la sensazione di disagio. **E' importante però evitare allarmismi ingiustificati** ma piuttosto seguire scrupolosamente piccoli accorgimenti che possono alleviare il disagio legato alle comuni ondate di afa che si verificano ogni anno sul nostro territorio, grado in più, grado in meno.

ESPOSIZIONE ALL'ARIA APERTA

Durante le fasce orarie comprese tra le 11 e le 18 è opportuno evitare l'esposizione all'aria aperta, in particolare l'attività fisica. Infatti, se mantenere il nostro corpo allenato e tonico è un fattore molto positivo, in condizioni di forte caldo gli sforzi fisici mettono a dura prova l'intero sistema corporeo, diventando controproducenti e spesso pericolosi. Per coloro costretti a lavorare all'aperto si raccomanda di indossare un copricapo mantenuto umido e di raffrescare spesso i polsi, operazione gradevole che conferisce un buon sollievo.

EVITARE LE AREE VERDI

Pare un controsenso ma nelle ore più calde della giornata è **da evitare l'accesso a parchi, boschi e foreste**. Infatti, indipendentemente dal tipo di vegetazione, in condizioni meteo climatiche particolari, ad esempio con radiazione solare elevata, le aree verdi possono indurre la produzione di elevati livelli di ozono. L'aumento della concentrazione di ozono nell'aria costituisce un problema di sanità pubblica in particolare per i gruppi di popolazione maggiormente sensibili quali i bambini, gli anziani, i soggetti affetti da asma, patologie respiratorie e cardiovascolari; questi ultimi possono manifestare sintomi e/o aggravamento del quadro clinico preesistente. Per chi volesse approfondire, riportiamo il [sito dell'Arpa Lombardia](#).

ALIMENTAZIONE

Sono consigliati pasti leggeri, evitando cibi elaborati e piccanti. E' opportuno consumare frutta e verdura e bere molta acqua. **Evitare invece il consumo di alcolici** i quali contribuiscono alla disidratazione dell'organismo.

INTERNI

Infine alcuni accorgimenti per quanto riguarda le abitazioni e i luoghi pubblici. Approfittate delle ore notturne e delle prime ore del mattino per favorire il ricambio d'aria all'interno delle abitazioni. Se si dispone di un **impianto di condizionamento** è opportuno evitare regolarlo a temperature **NON inferiori ai 24-26°C**. Tale temperatura garantisce una condizione di benessere senza provocare eccessivi sbalzi termici tra interno ed esterno.

In conclusione, condizioni di elevate temperature non devono destare allarmismo ma devono essere considerate, attivando azioni di prevenzione atte ad abbassare i livelli di rischio che possiamo correre.