

SALUTE

# Sopravvivere al caldo

Piccole e grandi astuzie per godersi l'estate e sentirsi bene anche quando il termometro sale

DI ILARIA FABIANI

**Q**uando arriva il solleone, sopportare il caldo non è per niente facile: è sufficiente un piccolo sforzo per sentirsi subito in affanno, un minimo movimento per sudare; per non parlare delle gambe, che a fine giornata risultano spesso gonfie. Disturbi che possono risultare ancora più fastidiosi proprio durante la gravidanza: il pancione e l'aumento di peso provocano, inevitabilmente, un maggiore affaticamento, accentuato dal fatto che l'organismo sta lavorando a ritmi più sostenuti. In più, le variazioni ormonali e le maggiori dimensioni dell'utero rendono difficoltoso il ritorno venoso, che provoca un senso di pesantezza agli arti inferiori. Come rimediare?

## Ventilatore o condizionatore?

Per proteggersi dal caldo negli ambienti chiusi, non c'è niente di meglio che azionare un ventilatore o un condizionatore. Basta usarli, però, nel modo giusto.

Il ventilatore smuove l'aria, facendo diminuire la sensazione di caldo, ma non abbassa la temperatura e, di fatto, si suda lo stesso. Ecco perché è importante bere molto ugualmente, in modo da non disidratarsi. Meglio poi non dirigere l'apparecchio su di sé, specialmente quando

si dorme, ma far sì che si crei una circolazione d'aria nell'ambiente. Quando fa davvero molto caldo, però, la soluzione ideale è il condizionatore, che abbassa la temperatura e anche il livello di umidità, che rende il caldo più insopportabile. Qualche consiglio per utilizzarlo al meglio?

Non esagerare con le basse temperature: 5-6 gradi in meno rispetto all'ambiente esterno sono sufficienti per ottenere una condizione di benessere. Viceversa, una differenza troppo marcata espone a bruschi sbalzi termici che possono provocare facilmente malessere.

Non dimenticare di mantenere la stessa temperatura in tutta la casa, per evitare sbalzi nel passaggio da una stanza all'altra. In camera da letto è meglio accendere il condizionatore un'oretta prima di andare a dormire, per poi spegnerlo e lasciare in funzione quello della stanza accanto, in modo da avere un ambiente fresco, ma non la sensazione di freddo addosso.

All'inizio, si può provare ad azionare solamente la funzione deumidificatore. Spesso, questo è sufficiente per abbassare i livelli di umidità e stare bene anche con una temperatura pari a 27°-28°.

Per non rischiare allergie da acari della polvere, pulisci periodicamen-

te i filtri dell'impianto: è un'operazione che va ripetuta in media ogni 15 giorni, anche se dipende dall'uso che si fa dell'apparecchio.

## Tanta acqua per reintegrare i sali

È assodato, durante la gravidanza si suda di più. I numerosi ormoni in circolo provocano un lieve aumento della temperatura, che l'organismo contrasta con una maggiore sudorazione. "Si tratta di un meccanismo naturale di protezione", precisa Paola Scavello, ostetrica presso la Lunanuova di Milano. "Quando si suda, però, si perdono liquidi e, se la dose è eccessiva, si rischiano bruschi cali di pressione o disidratazione. In più, insieme ai liquidi vengono eliminati preziosi sali minerali, indispensabili per la mamma e il suo bambino".

Per non andare in riserva, conviene bere tanta acqua che, oltre a permettere di reintegrare prontamente i liquidi persi, contiene una buona percentuale di sali minerali. "Molto dissetanti sono anche le bevande naturali, come centrifugati di frutta e verdura, tè verde freddo con una foglia di menta, limonata, succo di pompelmo e ananas, che rinfrescano, aiutano a drenare i liquidi e hanno proprietà antiossidanti, utili per fornire una prote-

ISTOCK



Acqua, centrifugati,  
tè verde... Bevi molto  
durante la giornata, non  
aspettare di sentire  
lo stimolo della sete!

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

## SALUTE



zione in più alla pelle nel periodo di esposizione al sole”, consiglia **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e a Vigevano.

Attenzione, invece, alle bibite troppo ricche di zuccheri, che andrebbero consumate in modica quantità o addirittura evitate, così come le bevande alcoliche.

### Piatti light a pranzo e a cena

Durante i mesi caldi, l'alimentazione deve diventare più light: al bando piatti troppo elaborati e grassi. L'ideale a pranzo è un'insalata di pasta oppure un piatto unico con prosciutto, mozzarella e pomodori. O, ancora, insalata e salmone o tonno al naturale, conditi con olio crudo, che forniscono il giusto apporto di nutrienti senza affaticare la digestione (che farebbe sudare ancora di più!). Per il pasto della sera, invece, ottimo del pesce o della carne bianca ai ferri accompagnata da verdure crude. Perfette anche le minestre di verdure, da mangiare tiepide. Per insaporire i piatti, me-

glio usare il sale marino integrale che, oltre al cloruro di sodio presente nel normale sale da cucina, contiene numerosi altri sali minerali. Il consumo di sale deve essere, però, sempre limitato, perché favorisce la ritenzione idrica e innalza la pressione arteriosa. La cosa migliore è sostituirlo con aromi e spezie, come basilico, timo, origano. Infine, conviene sostituire l'aceto con il limone, ricco di vitamina C.

### Pronto intervento anti-crampi

Quando fa caldo è facile avvertire qualche crampo, che di solito compare di notte e, in particolare, ai polpacci. “A causarli è la dispersione di sali minerali, soprattutto magnesio, che interviene nella contrattura delle cellule muscolari”, spiega Paola Scavello. “In gravidanza, tra l'altro, si è maggiormente soggette al disturbo proprio perché i sali minerali vengono ampiamente utilizzati per la crescita del bambino. È vero che ci sono donne maggiormente predisposte (ad esempio, se

soffrono di disturbi circolatori), ma per evitarli è importante non andare in deficit di liquidi e consumare cibi ricchi di magnesio, come ad esempio frutta secca oleosa (mandorle, noci), legumi, verdure a foglie verdi, cereali non raffinati, cacao, cioccolato”.

E se il crampo si presenta, che cosa si può fare? Una strategia di pronto intervento consiste nello stendere la gamba, mettere una mano sotto la pianta del piede e tirare la punta in direzione del viso: magari, ci si può far aiutare dal partner.

Efficace anche un massaggio al polpaccio che, grazie al movimento e al calore che produce, aiuta a distendere il muscolo. In ogni caso, a livello preventivo, prima di andare a letto si possono effettuare i movimenti con entrambe le gambe.

### Se ti senti svenire fai così

Se si avverte un giramento di testa è bene, innanzitutto, fermarsi e, se si sta camminando, non sforzarsi di proseguire, pensando di reagire.

A volte è sufficiente sedersi e fare qualche respirazione lenta e addominale, che riossigena e calma. Se il calo pressorio è particolarmente forte, è necessario sdraiarsi, meglio sul fianco sinistro ed eventualmente sollevare le gambe. Può aiutare anche bere un po' d'acqua arricchita con un po' di zucchero. Per prevenire abbassamenti di pressione, soprattutto nelle giornate calde, è prudente non stare in piedi troppo a lungo e muoversi lentamente, sia quando si cammina sia quando si cambia posizione (da sdraiata a seduta, da seduta a eretta). ■

Consulenza di **Paola Scavello**, ostetrica dell'Associazione La Lunanuova di Milano e di **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano