

# Sopravvivere al caldo

L'afa e l'umidità tipiche del mese di agosto mettono a dura prova l'organismo di una futura mamma. **Ecco i consigli degli esperti** su come alleviare alcuni fastidi e piccoli malesseri

~ Servizio di ANGELA BISCEGLIA ~

Quando arriva il solleone, sopportare il caldo non è per niente facile: basta 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 e pesanti. Disturbi che possono risultare ancora più fastidiosi proprio durante la gravidanza: il pancione e l'aumento di peso in generale provocano un maggiore affaticamento, accentuato dal fatto che l'organismo sta lavorando a ritmi più sostenuti. In più, le variazioni ormonali e l'aumento di dimensioni dell'utero rendono difficoltoso il ritorno venoso e facilmente si avverte un senso di pesantezza agli arti inferiori. Come rimediare?

## REINTEGRA I SALI MINERALI

### Bevi di più

È un dato di fatto: durante la gravidanza si suda di più.

■ **I numerosi ormoni in circolo durante i nove mesi 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 l'Associazione La Lunanuova di Milano. "Quando si suda, però, si perdono liquidi e, se la perdita 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", bevi tanta acqua che, oltre a permetterti di reintegrare prontamente i liquidi persi, contiene una buona percentuale di sali minerali.

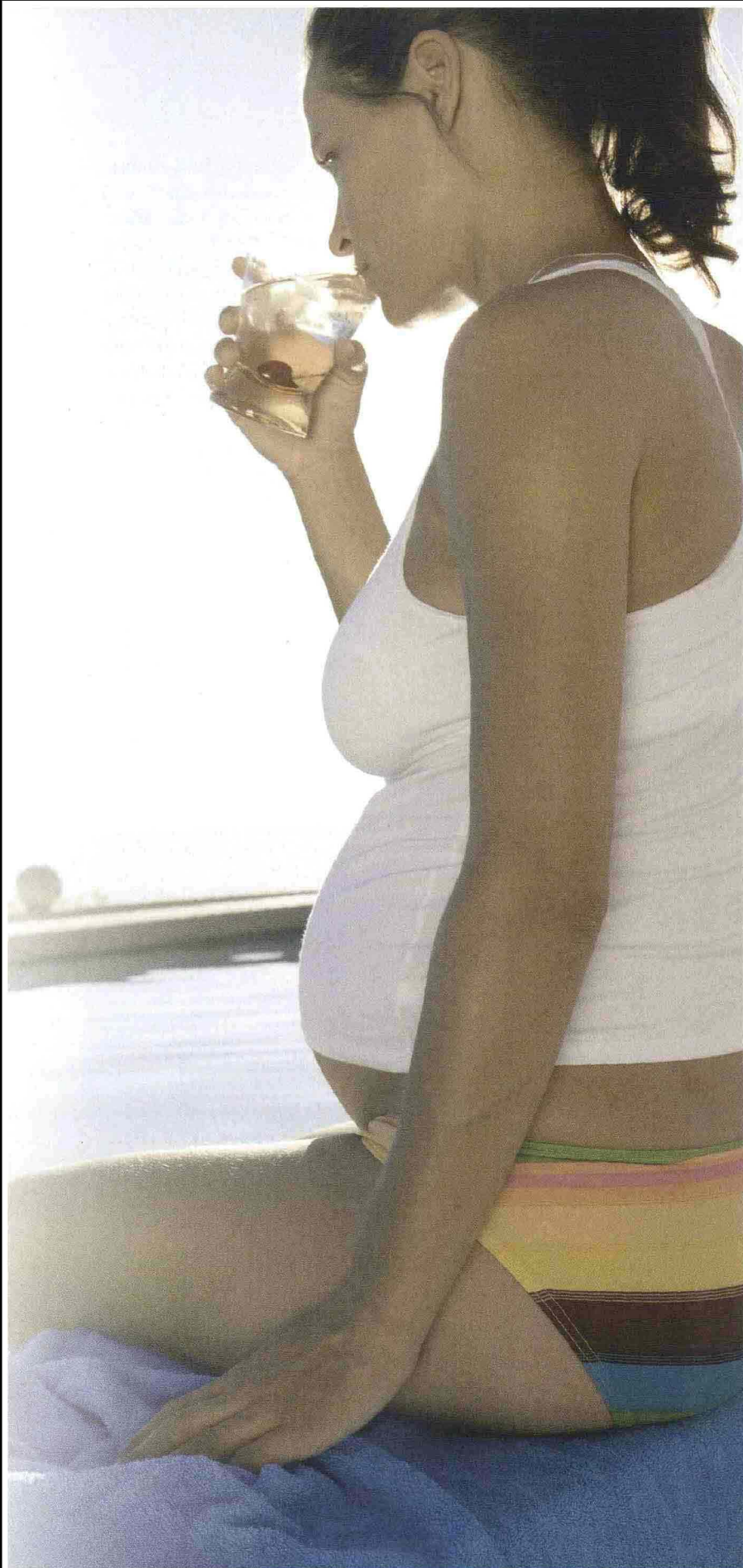
■ **"Molto dissetanti, in particolare, sono tutte le bevande naturali, come centrifugati di frutta e verdura, the verde freddo con una foglia di menta, limonata, succo di pompelmo e ananas, che rinfrescano, aiutano a drenare i liquidi e hanno proprietà antiossidanti, utili per fornire una protezione in più al-**

la pelle nel periodo di esposizione al sole", consiglia **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano.

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

### Tanta verdura nel piatto

■ **Durante i mesi caldi, l'alimentazione deve diventare più light:** al bando i piatti troppo elaborati e grassi, l'ideale a pranzo è un'insalata di pasta o un piatto unico con prosciutto, mozzarella e pomodori, oppure 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 ancor di più!). La sera, invece, ottimi pesce o carne bianca ai ferri accompagnati da verdure crude. "A proposito di verdure, ci sono donne che, per paura di contrarre la toxoplasmosi, rinunciano a consumarle", fa notare l'ostetrica.



GETTY IMAGES

“E, invece, basta solo lavarle con cura usando un po’ di bicarbonato ed evitare di consumarle quando si mangia fuori casa e non è possibile controllare se sono state pulite bene”. Ottime anche le minestre di verdure, da mangiare tiepide.

■ **Per insaporire i piatti, meglio 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 molto limitato, perché favorisce la ritenzione idrica e innalza la pressione arteriosa: meglio sostituirlo con aromi e spezie, come basilico, timo, origano. Infine, sostituisce l'aceto con il limone, ricco di vitamina C.

## ALTOLÀ AL SUDORE!

*Abiti ampi e leggeri*

Per sentirsi fresche è importante scegliere l'abbigliamento giusto.

■ **In estate le fibre migliori sono il cotone e il lino, mentre il colore più “fresco” è senz’altro il bianco, perché riflette maggiormente i raggi solari.** Da evitare invece il nero, che assorbe il calore e aumenta la sensazione di caldo sulla pelle. “Il cotone bianco è da preferire, soprattutto se si ha una pelle particolarmente sensibile o tendenzialmente allergica”, suggerisce Belmontesi. “Intanto perché il cotone è la fibra meno allergizzante in assoluto, e poi perché i coloranti usati per tingere i tessuti possono aderire con più facilità alla pelle sudata e, nei soggetti già predisposti, provocare dermatiti. Per chi soffre di allergie cutanee, però, l'ideale è il cotone biologico, che deriva da piantagioni non trattate con pesticidi, mentre le tinte utilizzate sono ricavate da sostanze biologiche di origine vegetale. Meglio evitare invece i tessuti di origine animale (ad esempio la seta) che, pur essendo fibre naturali, possono ➔

DOLCE ATTESA

ugualmente irritare la cute sensibile. E da bandire, ovviamente, sono tutte le fibre sintetiche, che non lasciano traspirare la pelle e facilitano la formazione di sudore”.

■ **I modelli degli abiti più adatti sono quelli dalle linee morbide e non troppo aderenti, che lasciano traspirare e disperdono meglio il sudore:** ottimi, ad esempio, i pantaloni larghi fino alla caviglia e con la coulisse in vita, no ai fuseaux; sì alle gonnellone un po' lunghe e ampie, no ai tubini.

■ **Per andare al mare, perfetto un pareo o ancor meglio un kaftano con manica lunga e larga:** ce ne sono in tessuto molto leggero, che oltre a tener fresca schermano dal sole nel tragitto verso casa. Tocco finale: un grande cappello in paglia a tesa larga, che non fa sudare e crea una zona d'ombra su viso e spalle.

## Wil cotone sulla pelle

Ancora più importante la scelta dei tessuti quando si parla di biancheria intima: l'ideale sono reggiseno e coulotte (migliore dello slip, che con i suoi elastici potrebbe 'segnare' la pelle) in cotone, da preferire senz'altro alla microfibra che, per quanto morbida ed elasticizzata, è pur sempre una fibra sintetica.

■ **“Per non rischiare fastidiose irritazioni, inoltre, attenzione al lavaggio”,** avverte Belmontesi. “Meglio usare detersivi che non contengano ammorbidenti o additivi e risciacquare accuratamente i capi, poiché certe sostanze possono restare nelle trame del tessuto ed essere assorbite dalla pelle, specie se sudata”.

## Calzature comode e 'asciutte'

■ **I piedi, in estate, tendono a sudare di più e la macerazione della pelle che ne consegue può favorire irritazioni, vesciche e candidosi (un'infezione micotica nota anche come 'piede d'atleta').**

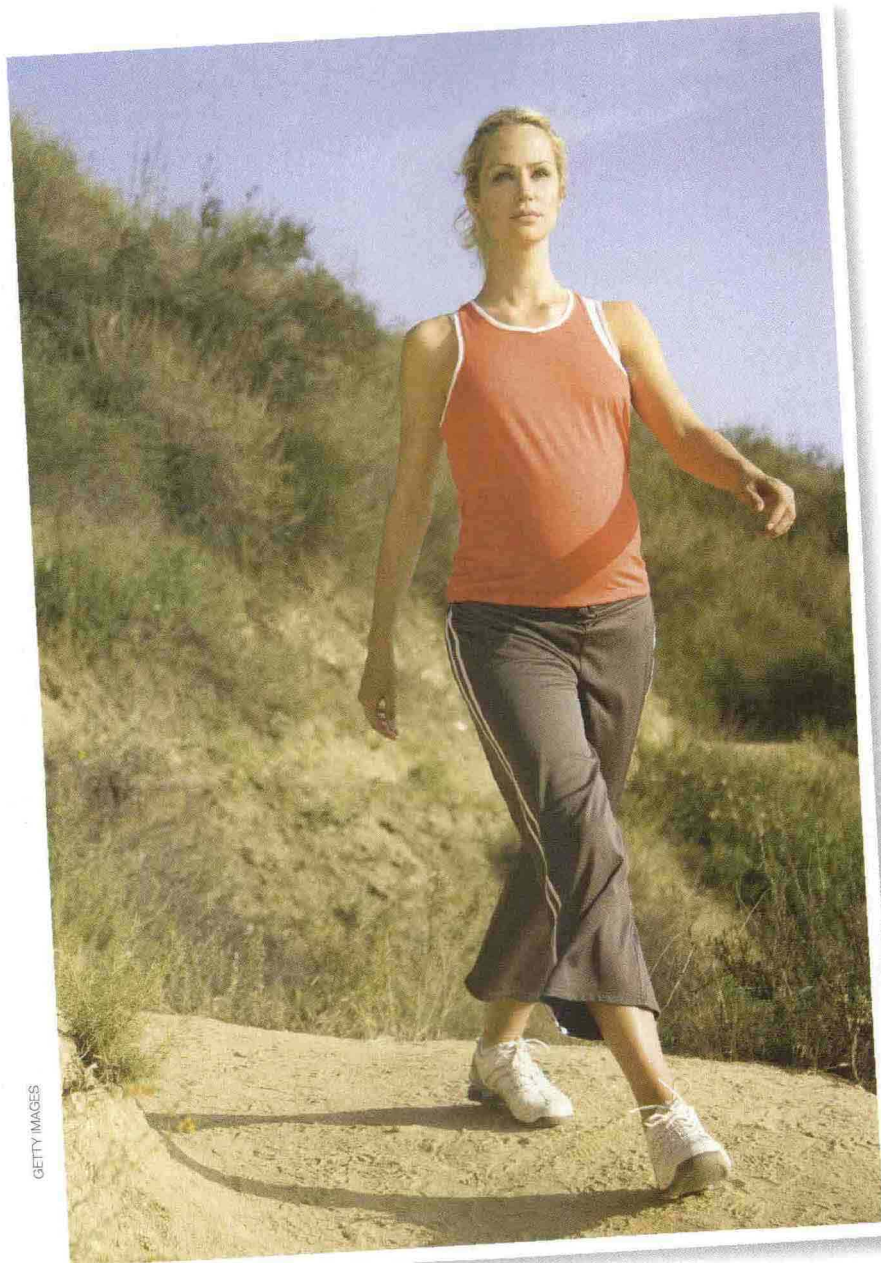
Per prevenire fastidi, è importante

mantenere i piedi asciutti e freschi. “Se si usano scarpe chiuse, è bene indossare prima un paio di ‘fantasmini’ in cotone, che assorbono il sudore ed evitano il contatto diretto del piede con i coloranti dei pelli che potrebbero sensibilizzare la pelle”, consiglia la dermatologa. “Ci sono anche modelli con le dita, che, mantenendo le dita separate, evitano sfregamenti”.

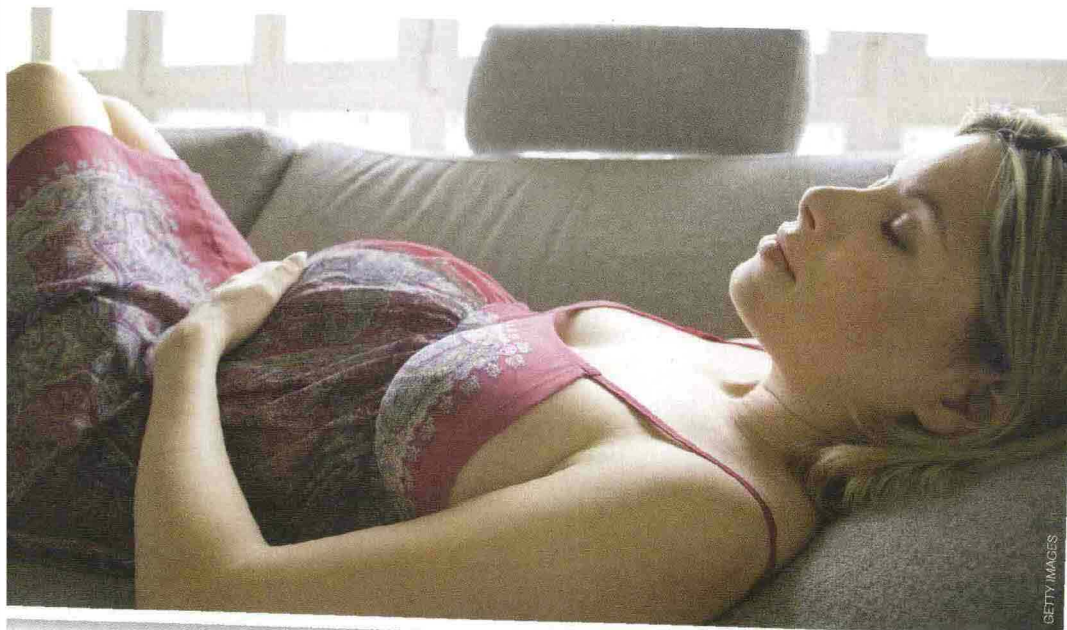
■ **Se indossi scarpe aperte, dai la preferenza a modelli con pochi cinturini, laccetti e fascette,** che possono comprimere la pelle facilitando la formazione di vesciche.

■ **“Per quanto riguarda la suola, l'optimum è quella in sughero con il plantare anatomico sagomato,** che riattiva la circolazione e migliora il ritorno venoso”, prosegue la dermatologa. “Visto che con il calore durante la giornata il piede tende a gonfiarsi un po', in estate meglio acquistare una scarpa di mezza misura più grande. E per evitare gonfiore, ricordiamo che il tacco ideale non deve superare i 4-5 cm!”.

■ **Per limitare la sudorazione, una buona abitudine è cospargere i piedi con un po' di talco** prima di mettere i sandali o mettere la pol-



GETTY IMAGES



GETTY IMAGES

www.ecostampa.it

vere direttamente all'interno delle calzature se sono chiuse. Ottime anche le solette al carbone attivo, che contrastano i cattivi odori e lasciano traspirare la pelle, mantenendo il piede più asciutto.

## UN PO' DI REFRIGERIO

*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 direttamente su di sé, specialmente quando si dorme, ma fare in modo 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 in estate rende il caldo ancor più insopportabile. Qualche consiglio per utilizzarlo al meglio? Non esagerare con le bas-

se temperature: 5-6 gradi in meno rispetto all'ambiente esterno sono sufficienti per ottenere una condizione di benessere. Viceversa, una differenza troppo marcata di temperatura espone a bruschi sbalzi termici che possono provocare facilmente raffreddori e mal di gola. Imposta gli stessi gradi in tutta la casa, per evitare sbalzi di temperatura nel passaggio da una stanza all'altra; in camera da letto, però, 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.

■ **Prima di selezionare temperature polari, prova ad azionare solamente la funzione deumidificatore:** spesso è sufficiente abbassare i livelli di umidità e anche con una temperatura di 27-28°C si sta benissimo: provare per credere. Per non rischiare allergie da acari della polvere, pulisci periodicamente i

al sole: il fresco si manterrà molto più a lungo.

## RICARICATI DI ENERGIA

*Riposa nelle ore più calde*

Se sei in vacanza al mare, non restare in spiaggia nelle ore centrali della giornata, quando l'afa diventa ancora più opprimente.

■ **"Il caldo provoca una vasodilatazione sanguigna che rende più difficoltosa la circolazione, messa già a dura prova dalla gravidanza"**, sottolinea l'ostetrica. "Inoltre, può causare un abbassamento dei valori pressori, soprattutto in chi già soffre di ipotensione. È bene approfittare, invece, delle ore più calde per rilassarsi o dedicarsi ad attività più tranquille, al fresco e comunque al riparo dal sole. "A ben pensare,

sono gli stessi consigli di buon senso validi per chi ha già un bambino piccolo", commenta Paola Scavello. "Tra l'altro, a fine gravidanza è facile che durante la notte la mamma si svegli spesso, quindi qualche riposino durante il giorno ☺"

TIENI SEMPRE A PORTATA DI MANO UNA BOTTIGLIA D'ACQUA

è utilissimo per recuperare il sonno perduto di notte”.

## Sport sì, ma al fresco

■ **Fare esercizio fisico moderato in gravidanza è un'ottima abitudine, ma in estate è meglio dedicarsi alle attività che non facciano sviluppare eccessivo calore.**

Come quelle acquatiche, ad esempio. Stare in acqua ha un effetto tonificante e ritemprante, diminuisce il carico del peso corporeo, permette di non avvertire il caldo mentre ci si muove, non appesantisce la circolazione e, soprattutto se si tratta di acqua di mare, allevia i gonfiori, perché il sale richiama liquidi 'asciugando' eventuali edemi.

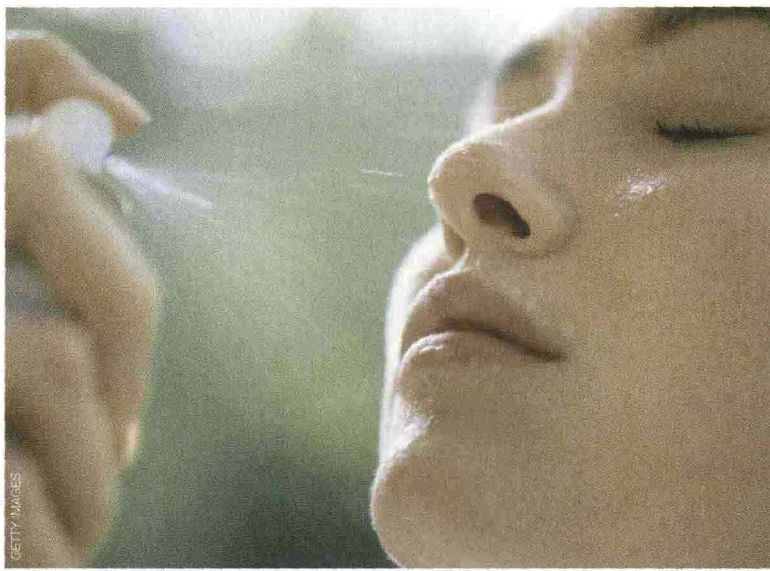
■ **Lo sport migliore è senz'altro il nuoto, ma va benissimo anche l'acqua-gym, modulando l'intensità in base al trimestre di gravidanza** o, semplicemente, fare lunghe passeggiate sul bagnasciuga, che stimolano il ritorno venoso. Se trascorri le vacanze in collina o in montagna, via libera alle camminate in mezzo al verde, ma naturalmente nelle ore più fresche della giornata.

## PRONTO INTERVENTO

### Attenta ai crampi

Quando fa caldo è facile avvertire qualche crampo, soprattutto 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 basta 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 fare? Stendi la gamba, metti una mano sotto la pianta del piede e tira la punta in direzione del viso (fatti aiutare dal partner se sei in difficoltà!). Efficace anche un massaggio diretto al polpaccio, che, grazie al movimento e al calore che produce, aiuta a distendere il muscolo. A livello preventivo, prima di andare a letto puoi effettuare tali movimenti con entrambe le gambe.

### Se ti senti svenire

Se si sente girare la testa è bene, innanzitutto, fermarsi e, se si sta camminando, non sforzarsi di proseguire ulteriormente, pensando di 'reagire'. A volte è sufficiente sedersi e fare qualche respirazione lenta e addominale che riossigena e calma: la sensazione di 'venir meno', infatti, può spaventare e peggiorare la situazione.

■ **Se il calo pressorio è ancora più forte è necessario sdraiarsi, meglio sul fianco sinistro ed eventualmente sollevando le gambe.** Può aiutare anche bere un po' di acqua e zucchero.

Per prevenire abbassamenti di pressione, 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 sdraiate a sedute, da sedute alla posizione eretta).

### Sollievo immediato

■ **Nella borsa termica che porti in spiaggia tieni sempre una bomboletta di acqua termale spray, da vaporizzare sul viso e sul collo ogni volta che lo desideri.** In alternativa riempi d'acqua fredda un piccolo spruzzatore, ottimo per bagnare la testa quando sei costretta a restare al sole.

■ **Per abbassare in poco tempo la temperatura corporea, fai spugnature fredde su caviglie, polsi e tempie**, che sono zone dove i vasi scorrono più in superficie: il freddo determina un'immediata vasocostrizione che si ripercuote positivamente su tutto il circolo. Evita invece di mettere il ghiaccio (ad esempio i panetti della borsa termica) direttamente a contatto con la pelle, perché potrebbe irritarsi o addirittura ustionarsi. ○

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