



Estate all'improvviso e senso di debolezza, il medico: Il fisico non ha tempo di adattarsi

Descrizione

(Adnkronos) Testa ovattata, senso di debolezza, malessere generale. Il clima estivo che arriva improvvisamente pu  metterci a dura prova.   il problema che si percepisce quando si passa da una temperatura di tipo primaverile a un caldo repentino, con 6-8 gradi di sbalzo. In questi casi ovviamente il nostro organismo non ha il tempo di adattarsi. Veniamo esposti a uno stress ambientale maggiore del solito, sottolinea all'Adnkronos Salute Giorgio Sesti, docente di Medicina Interna all'universit  Sapienza di Roma, che spiega il senso di disagio che molte persone avvertono con il rapido arrivo di giornate dal clima estivo.

Ci  che accade al nostro corpo con il caldo, descrive l'esperto,   un fenomeno di importante vasodilatazione. Questo perch  il corpo deve mantenere la temperatura entro limiti normali. Quando all'esterno il termometro sale, l'organismo mette in atto tutte le reazioni per tenere la temperatura costante. Quindi si crea vasodilatazione, il che vuol dire che si abbassa la pressione. Se oltre al caldo c'  anche un tasso di umidit  elevato, si ha poi una maggiore sudorazione a cui si aggiunge una perdita di liquidi attraverso il respiro. Di conseguenza bisogna bere moltissimo per reidratare, altrimenti tra la vasodilatazione e la perdita di liquidi la pressione si abbassa moltissimo. Di conseguenza si possono avere svenimenti, ipotimia o delle vere e proprie sincopi.

Il buon senso, in questi casi,   il miglior consigliere. La prima precauzione   sicuramente evitare di esporsi alle temperature maggiori sottovalutando il problema, raccomanda Sesti. Il suggerimento   camminare all'ombra e scegliere luoghi ventilati, perch  la ventilazione aiuta a disperdere il calore meglio. All'interno, invece,   bene a far circolare l'aria in modo da avere temperatura ambientale pi  accettabile. L'altra raccomandazione   quella di evitare pasti particolarmente pesanti da digerire, con carichi di alimenti che richiedono pi  energia per essere digeriti, ovvero grassi e proteine. Meglio mangiare frutta, verdura, molta insalata. Anche perch  questi alimenti contengono sali minerali, vitamine, liquidi.

L'altro elemento che ci aiuta a difenderci è l'abbigliamento: è bene usare dei vestiti che traspirano, con fibre naturali, essenzialmente cotone e lino, perché aiutano a mantenere bassa la temperatura durante le attività normali, anche quando si sta al chiuso», conclude il medico internista.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 26, 2026

Autore

redazione

default watermark