



Allarme caldo, proteggere il cervello e mangiare poco: ecco i consigli di Garattini

Descrizione

(Adnkronos) È fondamentale riparare il cervello e mangiare relativamente poco. Sono questi alcuni dei consigli fondamentali, in un periodo dominato dal caldo record, che il professor Silvio Garattini raccomanda ai telespettatori nel corso della puntata de "La volta buona" andata in onda oggi, venerdì 26 giugno.

Il farmacologo e ricercatore italiano, presidente dell'Istituto Mario Negri, spiega come queste temperature siano piuttosto pericolose. Questo caldo intenso è nuovo. Non è qualcosa che abbiamo già vissuto in passato. È importante, dunque, ripararsi dal caldo. Bisogna stare molto attenti, perché il cervello è molto sensibile e possiamo subire importanti conseguenze. Secondo Garattini è fondamentale uscire solo quando la temperatura è più bassa purché ben protetti.

Non dimentichiamo precisa che utilizzare le creme con la protezione solare è utile per la cute, ma non per gli altri organi. Per quanto riguarda l'alimentazione, il professore suggerisce di consumare sempre abbastanza frutta e verdura e ricordarsi di non esagerare, mangiare sempre un po' meno di quello che ognuno di noi si sentirebbe di gustare.

Garattini in collegamento con il salotto di Caterina Balivo consiglia, inoltre, di rivolgersi al proprio medico se al momento si assumono farmaci: Il caldo implica la vasodilatazione e dunque, l'abbassamento della pressione. Se si assumono farmaci antipertensivi è importante rivolgersi al proprio medico e chiedere parere, potrebbe essere molto utile diminuire le dosi, spiega.

E ancora, il consumo di alcol dovrebbe essere limitato. Il professore ricorda che l'alcol è cancerogeno: I liquori ad esempio sono cancerogeni al 40%. È vero che il vino ha una grande tradizione italiana, fa parte della nostra cultura, però bisogna essere consapevoli che sia cancerogeno.

Tra i consigli di Garattini poi quello di bere tanta acqua, e concedersi anche della caffeina perché come ricorda il caffè contiene delle sostanze antiossidanti: Una tazzina di caffè, soprattutto un espresso, contiene relativamente poca caffeina, circa 30 mg di caffeina.

Dunque, se si bevono anche 3-4 caffè" durante la giornata "vanno bene".

"

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Giugno 26, 2026

Autore

redazione

default watermark