



Estate, rischio congestione: come prevenire gli shock termici in acqua e a tavola

## Descrizione

(Adnkronos) - In estate si acuisce il rischio di congestione provocata da bevande e cibi freddi oppure dai bagni in mare, piscina, laghi e fiumi effettuati in piena digestione. L'improvviso sbalzo termico provoca il rallentamento, o addirittura il blocco, della digestione con la conseguente comparsa di malesseri che vanno da leggeri a gravi arrivando nei casi estremi all'esito letale. Anche un eccessivo sforzo fisico o il passaggio da un ambiente caldo ad uno freddo, come entrare in un locale climatizzato con temperature troppo basse, può provocare una congestione digestiva. Ad essere più facilmente colpiti sono i bambini e gli adolescenti, sia perché il loro apparato digerente è più delicato rispetto a quello degli adulti, sia perché sono meno attenti ai segnali inviati dal corpo. La congestione provoca in maniera graduale dolore al torace, sudorazione fredda, brividi, spossatezza, dolori allo stomaco spesso con crampi, capogiri, stato confusionale, mal di testa, nausea e vomito, abbassamento della pressione arteriosa, che nei casi più critici provoca svenimento. Solo raramente, a seguito di un rapido e intenso sbalzo di temperatura (shock termico) come quello che si verifica, ad esempio, tuffandosi in acque molto fredde durante la digestione, può determinarsi una congestione fulminea con immediato svenimento che, talvolta, anche con soccorsi tempestivi, può portare alla morte per annegamento. "Ho sempre fatto così e non mi è mai successo niente" è una frase tipica pronunciata dalle persone colpite da congestione oppure da coloro che non vogliono mettere in atto atteggiamenti preventivi salva vita. Purtroppo spesso e soprattutto in estate non c'è neanche il tempo di pronunciare poche parole di aiuto perché la congestione fulminante è davvero un evento emergenziale grave. Tra l'altro è importante riconoscere i primi segnali per far sì che la situazione non degeneri" spiega Gianmarco Padovani, vicepresidente Federfarma Verona. "Massima attenzione nelle località turistiche della nostra provincia e in particolare sul Lago di Garda" avverte Padovani ma anche nelle piscine della città e in centro dove spesso i turisti per rinfrescarsi assumono bevande e cibi molto freddi dopo lunghe ore sotto il sole cocente. Essendo un polo sanitario estremamente diffuso sul territorio e sempre aperto, non è inusuale che in farmacia vengano ospitati utenti stranieri, ma anche residenti soprattutto bambini e anziani, che presentano condizioni compatibili con la congestione. A quel punto dopo averli accolti e ascoltati si mantiene caldo il ventre, li si tranquillizza, chiamando poi il 118 nei casi più preoccupanti. La congestione è un disturbo frequente che spesso risulta passeggero, ma è importante intervenire e prevenire tutte le situazioni a rischio per godersi un'estate tranquilla". Alla prima sensazione di malessere bisogna sospendere ogni attività, chiamare i soccorsi e intanto, come consiglia l'Istituto superiore di sanità, riporta una nota -

distendersi con le gambe sollevate rispetto alla testa in un luogo ben ventilato ed asciutto, tenere calda la pancia per ripristinare la temperatura corporea e riattivare la digestione effettuando un lieve massaggio. È utile anche inumidire di tanto in tanto la fronte con un panno imbevuto d'acqua a temperatura ambiente. Se la congestione è avvenuta dopo un bagno, bisogna asciugarsi e riscaldarsi immediatamente. â??salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Salute

**Tag**

1. adnkronos
2. Salute

**Data di creazione**

Agosto 19, 2025

**Autore**

andreaperocchi\_pdnrf3x8

default watermark