

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

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? â??Ã? fondamentale riparare il cervello e mangiare relativamente pocoâ?•. 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 â??La volta buonaâ?? andata in onda oggi, venerdÃ¬ 26 giugno.

Il farmacologo e ricercatore italiano, presidente dellâ??Istituto Mario Negri, spiega come queste temperature siano piuttosto â??pericoloseâ?•: â??Questo caldo intenso Ã¨ nuovo. Non Ã¨ qualcosa che abbiamo giÃ vissuto in passatoâ?•. Ã? importante, dunque, â??ripararsi dal caldo. Bisogna stare molto attenti, perchÃ© il cervello Ã¨ molto sensibile e possiamo subire importanti conseguenzeâ?•. Secondo Garattini Ã¨ fondamentale uscire â??solo quando la temperatura Ã¨ piÃ¹ bassaâ?• purchÃ© â??ben protettiâ?•.

â??Non dimentichiamo â?? precisa â?? che utilizzare le creme con la protezione solare Ã¨ utile per la cute, ma non per gli altri organiâ?•. Per quanto riguarda lâ??alimentazione, il professore suggerisce di consumare sempre abbastanza frutta e verdura e ricordarsi di â??non esagerare, mangiare sempre un poâ?? meno di quello che ognuno di noi si sentirebbe di gustareâ?•.

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

E ancora, il consumo di alcol dovrebbe essere limitato. Il professore ricorda che lâ??alcol Ã¨ cancerogeno: â??I liquori ad esempio sono cangerogeni al 40%. Ã? vero che il vino ha una grande tradizione italiana, fa parte della nostra cultura, perÃ² bisogna essere consapevoli che sia cangerogenoâ?•.

Tra i consigli di Garattini câ??Ã¨ poi quello di bere tanta acqua, e concedersi anche della caffeina perchÃ© â?? come ricorda â?? il caffÃ¨ contiene delle sostanze antiossidanti: â??Una tazzina dÃ¬ caffÃ¨, soprattutto un espresso, contine relativamente poca caffeina, circa 30 mg di caffeinaâ?•.

Dunque, se si bevono anche 3-4 caffÃ¨ durante la giornata â??vanno beneâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Giugno 26, 2026
Autore
redazione

default watermark