

Fuga dal caldo notturno con lâ??aria condizionata, medici famiglia: â??SÃ¬, ma camera non diventi frigoriferoâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Notti calde e prendere sonno diventa un incubo. Chi puÃ² allora si fa â??cullareâ?? dallâ??aria condizionata. â??Si puÃ² usare per domire ma senza esagerare, la camera da letto non deve diventare un frigorifero. Magari meglio lâ??opzione dry, accenderla prima di andare in camera e poi spegnerla. Mai con una differenza con lâ??esterno che va oltre i 5-6 gradiâ?•. CosÃ¬ allâ??Adnkronos Salute Pier Luigi Bartoletti, vice segretario nazionale della Fimmg (Federazione italiana dei medici di medicina generale). Per la funzione â??dryâ?? (deumidificatore) dei condizionatori â??ci si deve ricordare che aumenta lâ??evaporazione del corpo perchÃ© riduce lâ??umiditÃ della stanza â?? ricorda Bartoletti â?? quindi anche qui non esagerare troppo ma gestire sempre con il buon sensoâ?•.

Secondo la piattaforma anti-bufale â??Dottore ma Ã¨ vero cheâ?¦?â?? gestita dalla Fnomceo (Federazione nazionale degli Ordini dei medici chirurghi e odontoiatri) â??alcune accortezze semplici fanno la differenza. Impostare la temperatura tra i 25 e i 27 gradi, una differenza di 5-7 gradi rispetto allâ??esterno Ã¨ sufficiente per stare bene senza sovraccaricare il corpoâ?•. E poi â??non dirigere il getto dâ??aria fredda direttamente sulle persone. Favorire â?? proseguono gli esperti â?? il ricambio dâ??aria aprendo le finestre nelle ore piÃ¹ fresche. Pulire i filtri con regolaritÃ e affidarsi a tecnici specializzati per la manutenzione degli impianti, specialmente quelli piÃ¹ grandiâ?•.

E i ventilatori? Sono unâ??alternativa sicura al condizionatore? â??Non esattamente. I ventilatori non abbassano la temperatura dellâ??aria: la spostano soltanto. Questo puÃ² dare sollievo perchÃ© favorisce la dispersione del calore corporeo, ma solo se la temperatura ambiente Ã¨ inferiore a 35 gradi e il getto non Ã¨ puntato direttamente sulla persona â?? rispondono gli esperti â?? Stimolano inoltre la sudorazione, aumentando il rischio di disidratazione se non si beve a sufficienza. Il ministero della Salute sconsiglia lâ??uso del ventilatore quando la temperatura interna supera i 32 gradi, perchÃ© in quelle condizioni non Ã¨ efficace e puÃ² aumentare la disidratazione; raccomanda in ogni caso di non dirigere mai il flusso dâ??aria direttamente sul corpoâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Giugno 30, 2026
Autore
redazione

default watermark