



UNC
CONSUMATORI.IT

Come difendersi dal caldo

16 Luglio 2015

E' arrivato il grande caldo e l'Unione Nazionale Consumatori, come ogni anno, ha stilato un elenco di consigli utili per farvi fronte, soprattutto nelle grandi città.

Si parte dall'abbigliamento, che deve essere leggero e puntare su capi in cotone, lino e canapa. Se si hanno climatizzatori la temperatura dell'ambiente va regolata con una differenza di non più di 6/7 gradi rispetto all'esterno, se si usano invece i classici ventilatori per far circolare l'aria, non rivolgerli direttamente sul corpo. Evitare possibilmente passeggiate durante le ore più calde della giornata, e se si avverte un senso di debolezza e vertigini è utile sdraiarsi con i piedi sollevati. Un altro buon consiglio è quello di fare bagni o docce con acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea.

Riguardo l'alimentazione l'Unione Nazionale Consumatori consiglia quattro o cinque pasti giornalieri di piccola quantità: insalate miste, moderatamente condite, che forniscono importanti principi nutritivi, ma vanno bene anche pane, pasta, riso, formaggi freschi e frutta a volontà come pesche e albicocche, che aiutano a rilassare l'organismo. Al bando invece gli alimenti conditi con molto sale e pepe, come pure gli alimenti in scatola e le patatine in sacchetto. E poi bisogna ricordarsi di bere molto, 10-15 bicchieri di acqua al giorno anche se non si ha sete, oltre a spremute e succhi di frutta. E' preferibile evitare le bevande alcoliche ed attenzione anche al caffè che non aiuta il riposo notturno.

Autore: Unione Nazionale Consumatori

Data: 16 luglio 2016