

Con l'arrivo del grande caldo sono a rischio i quasi 4,3 milioni di anziani ultraottantenni



Con l'arrivo del grande caldo sono a rischio in Italia i quasi 4,3 milioni di anziani ultraottantenni che piu' di altri soffrono e devono essere aiutati a resistere alle alte temperature, soprattutto per la scarsa attitudine a bere.

E' quanto afferma la Coldiretti nel sottolineare che con lo sbalzo termico i maggiori pericoli per questa categoria di cittadini sono rappresentati dai colpi di calore e la disidratazione.

Bisogna seguire prima di tutto alcune regole di buon senso e – sottolinea la **Coldiretti** – ridurre al minimo le esposizioni ai raggi solari, specie nelle ore centrali della giornata, vestirsi con abiti leggeri chiari di cotone o in altre fibre naturali, fare docce tiepide, stare in luoghi ombreggiati, ma soprattutto difendersi con un'alimentazione con acqua e cibi rinfrescanti come frutta e verdura di stagione, ricche di potassio, calcio e ferro, indispensabili per rinvigorire l'organismo e reintegrare acqua e sali minerali persi con l'eccessiva sudorazione.

La perdita di liquidi e di elettroliti è – **sostiene la Coldiretti** – il rischio peggiore nelle giornate con picchi di

temperatura, una condizione che rende le persone anziane a rischio di insufficienza renale acuta. Per affrontare l'emergenza caldo la Coldiretti ha programmato l'apertura straordinaria dei mercati degli agricoltori di Campagna Amica nel prossimo fine settimana in molte città a partire dalla Capitale.