

Per difendersi dall'afa è importante l'alimentazione ma anche potenziare la disponibilità di verde urbano



Il caldo di luglio assedia l'Italia in un 2024 che è stato sino ad oggi il più caldo mai registrato sul territorio nazionale con una temperatura di 1,47 gradi superiore alla media storica. E' quanto emerge da una analisi Coldiretti su dati Isac Cnr relativa ai primi sei mesi dell'anno sul territorio nazionale, dove la colonnina di mercurio minaccia di superare i 40 gradi mettendo a rischio soprattutto le persone più fragili., con il bollino rosso in undici città.

Analizzando i dati meteo territoriali – continua Coldiretti -, le temperature record si registrano soprattutto al Sud, con +1,64 gradi rispetto alla media, poco sopra al Centro Italia (+1,63 gradi) mentre al Nord l'anomalia è più bassa +1,20 gradi, anche per effetto delle ondate di maltempo che dalla primavera hanno colpito le regioni settentrionali, causando gravi danni.

Per fronteggiare le temperature record è importante seguire 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.

Ma contro il caldo che assedia le città occorre anche potenziare la presenza di aree verdi con alberi, che agiscono da condizionatori naturali abbassando la temperatura fino a 3 gradi in meno, secondo l'analisi di Coldiretti.

Un'area verde di 1500 metri quadrati, ad esempio, raffredda in media 1,5 gradi e propaga i suoi positivi effetti a decine di metri di distanza. Una opportunità che impone di affrontare il problema della ridotta disponibilità di spazi verdi nelle città – afferma Coldiretti – puntando su un grande piano di riqualificazione urbana di parchi e giardini che migliori la qualità dell'aria e della vita della popolazione dando una spinta all'economia e all'occupazione.

In Italia ogni abitante dispone oggi di appena 32,8 metri quadrati di verde urbano, secondo l'analisi Coldiretti su dati Istat, con una situazione preoccupante per i grandi centri dove si va dagli 18,9 metri quadrati pro capite di Milano ai 17 di Roma, ai 13,6 di Napoli, dai 9,5 di Bari ai 12,1 metri quadrati di Palermo. Una "dotazione" che negli ultimi quindici anni ha subito minime variazioni, a fronte di anomalie climatiche in costante crescita.