

Residenza Governativa
telefono 091 814 44 81
fax 091 814 44 05
e-mail dss-dir@ti.ch
Internet www.ti.ch/DSS

Repubblica e Cantone Ticino

Funzionario

**Dipartimento della sanità
e della socialità
6501 Bellinzona**

incaricato Direzione

Bellinzona, 2 luglio 2010

COMUNICATO STAMPA

DSS – Gruppo Operativo Salute e Ambiente - Come proteggersi nei periodi di forte caldo

Il Gruppo Operativo Salute e Ambiente (GOSA) del Cantone Ticino informa che Meteosvizzera–Locarno Monti ha previsto che l'attuale periodo di elevate temperature si protrarrà ancora per diversi giorni.

Si ricorda pertanto che durante i periodi di forte caldo è importante prestare particolare attenzione ai gruppi più a rischio (neonati, bambini piccoli e anziani).

Ulteriori informazioni di carattere sanitario possono essere ottenute consultando il sito internet del GOSA (www.ti.ch/gosa) oppure telefonando alla infoline (091 814 30 40) dove l'utenza potrà rivolgersi direttamente al personale dei servizi di pronto soccorso della Federazione cantonale ticinese ambulanze, con la quale la cellula di crisi del GOSA collabora durante l'intero periodo di sorveglianza sanitaria (inizio giugno – metà settembre) .

Quali sono le principali conseguenze delle ondate di caldo per la salute?

Se fa molto caldo il corpo reagisce dilatando i vasi sanguigni (vasodilatazione) e producendo sudore. Lo scambio termico avviene in prevalenza tramite la pelle.

Il calore viene disperso attraverso l'irraggiamento e la conduzione termica, oppure tramite l'evaporazione del sudore. Quando fa molto caldo, ossia quando vi è poca differenza fra la temperatura corporea e quella esterna, la capacità di dissipare direttamente il calore per mezzo della pelle diminuisce. In queste condizioni il modo principale per il corpo di rilasciare calore è produrre sudore. Se il sistema di termoregolazione del corpo non funziona correttamente a causa

dell'eccessiva temperatura ambientale, le persone, indipendentemente dalla propria temperatura corporea, stanno male.

Temperatura percepita

La sensazione di caldo non viene determinata esclusivamente dalla temperatura atmosferica indicata dal termometro. Il bilancio termico dell'uomo dipende da molti altri fattori importanti, quali la velocità del vento, l'irradiazione solare, l'umidità dell'aria e l'irraggiamento termico. Risulta così che la temperatura percepita aumenta molto più rapidamente nelle giornate di sole e di poco vento rispetto alla temperatura atmosferica.

Si tratta dunque di un'informazione importante per valutare i possibili rischi legati al caldo.

Chi deve prestare maggiore attenzione alle ondate di caldo?

Anche se tutti possono soffrire le conseguenze del caldo, particolare attenzione va rivolta alle persone a più alto rischio: anziani, neonati e bambini piccoli, gestanti, persone affette da malattie mentali o con ridotte capacità cognitive, persone affette da malattie circolatorie (compresa l'ipertensione), persone che assumono medicinali (anti-ipertensivi, diuretici, psicofarmaci).

Il caldo costituisce un pericolo per la salute quando:

- la temperatura esterna supera i 32-35 gradi
- l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione
- la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco ventilati, tetti e solai non ben isolati).

Vi è una serie di fattori che espongono maggiormente ai rischi sanitari derivanti dalle ondate di caldo. Insufficiente attività fisica, sovrappeso, mancanza di sonno, scorretta alimentazione, scarsa idratazione, diarrea o abuso di bevande alcoliche aumentano la probabilità di ammalarsi a causa del caldo. D'altra parte spesso gli anziani sono già affetti da patologie e assumono farmaci che possono compromettere l'equilibrio fisiologico: i diuretici, ad esempio, possono incrementare il rischio di disidratazione, altre medicine influiscono sulla termoregolazione del corpo.

Per poter superare senza problemi le ondate di caldo, occorre conoscerne i rischi per la salute e adottare le misure giuste. Persone già deboli, ammalate o disabili, persone che vivono da sole e sono isolate, persone psicologicamente labili e che assumono tranquillanti, spesso non sono in grado di reagire in modo adeguato ai segnali del cosiddetto stress da calore. Ciò vale in particolare per gli anziani, che sovente non sono in grado di far fronte di propria iniziativa a temperature eccessive o che non si rendono conto del rischio di disidratazione che corrono a causa della loro ridotta sensazione di sete.

I sintomi provocati dal caldo e dalla disidratazione (in genere cumulati) sono:

- temperatura corporea elevata
- polso irregolare
- spossatezza, stanchezza
- mal di testa
- crampi muscolari
- bocca asciutta
- disturbi del sonno
- disorientamento, vertigini, alterazioni della coscienza
- nausea, vomito, diarrea

10 regole d'oro per un'estate in salute

1. Evitare di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
2. Aprire le finestre dell'abitazione al mattino e abbassare le tapparelle o socchiudere le imposte.
3. Rinfrescare l'ambiente in cui si soggiorna.
4. Coprirsi quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata.
5. Quando si esce, proteggersi con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendere il climatizzatore, se possibile non superando i 4-5 gradi tra interno ed esterno dell'auto, e in ogni caso usare le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
6. Indossare indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evitare le fibre sintetiche di vecchio stampo che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
7. Bagnarsi subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
8. Consultare il medico se si soffre di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di propria iniziativa la terapia.
9. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il proprio medico curante.
10. Ricordarsi di bere spesso.

Consigli per una corretta alimentazione

Bere frequentemente

Salvo indicazioni mediche specifiche, si dovrebbero bere almeno 1.5 litri d'acqua nel corso della giornata, anche se si ha poca sete: se si vuole alternare, va bene anche il tè. I succhi di frutta e le bevande gassate zuccherate vanno assunti con moderazione, perché ricchi di calorie e poco dissetanti. Preferire inoltre le bevande fresche a quelle ghiacciate.

Fare pasti leggeri e frequenti

L'ideale è consumare 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.

Cibi e bevande da assumere con moderazione

- Fritti, insaccati, intingoli, cibi piccanti, poiché sono cibi elaborati, molto salati e ricchi in grassi.
- Birra e alcolici, poiché aumentano la sudorazione e la sensazione di calore, contribuendo alla disidratazione.
- Caffé.

Cibi e bevande da preferire

- Frutta e verdura: da consumare in abbondanza perché apportano acqua, vitamine e sali minerali.
- Pesce
- Pasta e riso: saziano senza appesantire. Da consumare regolarmente, ma sempre in quantità moderata.
- Gelati: preferire quelli alla frutta, più ricchi in acqua.

Misure di prevenzione specifiche per gli anziani

Prima dell'arrivo delle ondate di caldo

I familiari di persone anziane che vivono da sole devono:

- Organizzare, dove necessario, visite e telefonate quotidiane e l'intervento dei vicini.
- Accertare la possibilità di intervento di servizi specializzati nelle situazioni d'emergenza.
- Assicurare l'approvvigionamento di alimenti e bevande.
- Sistemare vicino al telefono una lista leggibile con i numeri del dottore e delle persone da contattare in caso di necessità.

Durante le ondate di caldo

Tre regole d'oro per le persone anziane e bisognose di assistenza:

1. Non affaticarsi. Restare a casa riducendo al minimo l'attività fisica.
2. Ripararsi dal caldo e rinfrescarsi. Di giorno chiudere le finestre e le persiane/tapparelle/tende. Di notte arieggiare. Indossare indumenti larghi, chiari e leggeri. Rinfrescarsi con docce fredde, pezzuole bagnate su fronte e nuca, impacchi refrigeranti su braccia e polpacci, pediluvi e maniluvi freddi.
3. Bere molto e mangiare leggero. Bere bevande fresche (almeno 1.5 litri al giorno) a intervalli regolari, anche quando non si ha sete. Consumare cibi freddi e rinfrescanti: frutta, insalata, verdura e latticini.

Quando viene annunciato l'arrivo di un periodo di canicola?

Meteosvizzera ha definito un apposito indice di calore che tiene conto della temperatura e dell'umidità relativa nell'aria. Il valore soglia di questo indice è stabilito a 90. L'arrivo di un periodo di canicola viene annunciato quando si prevede un superamento di questo valore soglia per **almeno tre giorni consecutivi**.

Dove si possono ottenere informazioni e previsioni durante l'estate?

RSI e Teleticino: previsioni meteo

Sito internet Meteosvizzera: www.meteosvizzera.ch

Sito internet GOSA: www.ti.ch/gosa

Infoline GOSA: 091 814 30 40

Quotidiani ticinesi

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

Dipartimento della sanità e della socialità, Divisione della salute pubblica, Segretariato GOSA

Venerdì: **Antoine Casabianca**, Capo dell'Ufficio di promozione e valutazione sanitaria, tel. 091 814 30 60; **Angelo Tomada**, coordinatore GOSA, tel. 091 814 30 61

Sabato: **Antoine Casabianca**, Capo dell'Ufficio di promozione e valutazione sanitaria, tel. 091 814 30 60

Il gruppo operativo salute e ambiente (GOSA)

Il Dipartimento della sanità e della socialità ha istituito nel febbraio 2004 il Gruppo operativo salute e ambiente allo scopo di migliorare il coordinamento tra le varie istanze preposte ad intervenire in caso di emergenze ambientali che hanno un impatto sulla salute dei cittadini. Il gruppo è composto di diversi specialisti che operano nei settori socio-sanitari, ambientali e della promozione della salute.

Compiti principali:

- elaborare, sulla base delle prevedibili situazioni ambientali, piani e procedure standard di risposta, che possano essere poi immediatamente utilizzate;
- diramare [raccomandazioni sanitarie](#) all'attenzione della popolazione e prevedere, se opportuno, misure di intervento, da sottoporre al Governo o ai suoi Dipartimenti, quando si dovessero verificare situazioni anomale di esposizione che potrebbero avere conseguenze per la salute della popolazione, in particolare per i gruppi più vulnerabili come anziani, bambini e ammalati.

Internet: www.ti.ch/gosa