

# sole, caldo e... alcuni consigli

Con le sue giornate lunghe e calde, l'estate ci invoglia a godere del tempo libero all'aperto. Le attività di svago fanno bene al fisico e all'umore, a condizione di non esagerare con l'esposizione al sole e al caldo.

a cura dell'Ufficio del Medico cantonale

**A**rriva l'estate! Periodo per eccellenza di vacanze e tempo libero. Le giornate durano più a lungo e con il bel tempo aumenta la voglia di stare all'aperto, di prendere il sole, stare in compagnia, organizzare passeggiate, escursioni a piedi o in bicicletta. Tutte attività piacevoli e positive per il proprio benessere psicofisico, talvolta però si sottovalutano i rischi per la salute di un'esposizione prolungata al sole e al caldo intensi. Niente panico però, seguendo alcuni semplici consigli è possibile evitare insolazioni e colpi di calore e godere appieno della stagione estiva e delle belle giornate all'aria aperta.

## SOLE SÌ, MA CON LA GIUSTA PROTEZIONE

Quante volte ci è già capitato di restare all'aperto senza proteggerci adeguatamente, magari perché c'era una leggera brezza o semplicemente perché non ci abbiamo pensato?

Nei momenti della giornata di maggiore insolazione, ossia tra le 12 e le 16, è importante ridurre l'esposizione alle radiazioni UV, che risultano ancora più forti in montagna e a quote elevate,

e adottare misure protettive per evitare colpi di sole e diminuire il rischio di tumore della pelle. Per tutti è consigliato l'uso di creme solari e un di abbigliamento adeguato (vestiti chiari e leggeri, copricapo), soprattutto quando si praticano escursioni, come pure di posticipare o anticipare le attività sportive e ricreative nelle ore meno calde della giornata.

## E SE FA MOLTO CALDO?

Non si può sapere come sarà l'estate 2018, ma i cambiamenti climatici in atto e gli scenari per la Svizzera indicano che nei prossimi anni assisterà ad un aumento generale della frequenza, dell'intensità e della durata dei periodi di canicola. Molti ricorderanno l'estate torrida del 2003 e quella più recente del 2015. È bene essere pronti, per affrontare senza problemi eventuali periodi di caldo intenso.

Innanzitutto è utile ricordarsi che, soprattutto all'inizio della stagione estiva, il corpo ha bisogno di alcuni giorni per adattarsi al caldo ed è quindi consigliato aumentare l'apporto di liquidi, moderare l'esposizione al sole e lo svolgimento di attività all'aperto.

## SEI CONSIGLI *per l'estate*



**PORTATE ABITI  
LEGGERI, AMPI E  
DI COLORE CHIARO**



**MANGIATE FRUTTA  
E VERDURA**



**ASSUMETE LIQUIDI  
A SUFFICIENZA**



**PROTEGGETEVI  
DALL'IRRADIAMENTO  
SOLARE**



**RINFRESCATEVI**



**LIMITATE LE ATTIVITÀ  
ALL'ARIA APERTA**

Nei periodi di canicola, il rischio di stress termico aumenta ulteriormente. In caso di un'esposizione prolungata al caldo intenso, in particolare

se associata allo svolgimento di un'attività fisica di una certa intensità, il corpo non riesce più a dissipare efficacemente il calore in eccesso e la



## IL SOLE *fa bene*

L'estate è il periodo dell'anno in cui si può beneficiare maggiormente del sole. Nelle giornate di bel tempo, stare all'aria aperta non solo è gradevole, ma, nelle giuste dosi, l'esposizione alla luce solare ha molti effetti benefici, in particolare:



Aumenta la produzione di vitamina D, importante per le ossa.



Stimola il tono fisico e muscolare.



Aumenta la produzione di serotonina, con conseguenti effetti positivi sull'umore.



Regola il metabolismo.



Ha effetti benefici su alcune malattie della pelle (ad es. psoriasi o dermatite atopica).

Nei mesi estivi, basta esporsi al sole per circa 20 minuti per raggiungere la dose quotidiana raccomandata di vitamina D.

temperatura corporea aumenta sensibilmente. Le conseguenze per la salute possono risultare anche molto serie, come nel caso del colpo di calore. In queste situazioni, tutti possono essere a rischio, anche le persone che godono di buona salute, e non solo i gruppi più vulnerabili come gli anziani fragili e i bambini piccoli. Durante le ondate di caldo, si dovrebbe pertanto bere acqua a intervalli regolari (almeno 1,5 litri al giorno), consumare cibi leggeri, rinfrescarsi e moderare il consumo di alcol. Evitare o quantomeno limitare le attività all'aria aperta particolarmente intense, come le escursioni in bicicletta, la corsa o i lavori di giardinaggio.

### COLPO DI SOLE E COLPO DI CALORE

Colpo di sole e colpo di calore non sono la stessa

cosa. Il colpo di sole è la conseguenza di una prolungata ed eccessiva esposizione diretta ai raggi solari e comporta un aumento della temperatura corporea (dai 37 ai 40 gradi). Il colpo di calore è una condizione patologica pericolosa, non necessariamente legata all'esposizione diretta al sole, ma determinata da ambienti esterni o interni con temperature elevate (a partire dai 30-35 gradi), alto tasso di umidità (superiore al 60-70%) e mancanza di ventilazione. Condizioni che non permettono più al corpo un'adeguata dispersione del calore attraverso la sudorazione (termoregolazione). Durante un colpo di calore, la temperatura corporea può raggiungere i 40-42 gradi e se non si interviene rapidamente, le conseguenze possono essere molto gravi, talvolta anche fatali.

### CALURA SENZA PAURA!

La canicola corrisponde ad un periodo di caldo intenso caratterizzato principalmente da temperature e umidità relativa dell'aria elevate. Questi due parametri costituiscono l'indice di calore (Heat Index) utilizzato da MeteoSvizzera per monitorare la situazione: quando si prevede un superamento del valore soglia (indice di calore 90) per almeno tre giorni consecutivi, MeteoSvizzera diffonde l'allerta canicola. Oggigiorno è facile rimanere informati sull'arrivo di periodi di canicola: oltre ai bollettini meteo diffusi alla radio e alla televisione, è possibile consultare la carta dei pericoli pubblicata sul sito internet di MeteoSvizzera e scaricare l'apposita applicazione per smartphone, che permette di personalizzare le allerte in funzione della regione in cui si abita e/o di quella in cui si intende effettuare un'escursione e di conoscere i valori dei raggi UV. Informazioni relative alla salute, consigli e raccomandazioni per proteggersi dalle ondate di caldo sono disponibili anche sul sito internet del Gruppo Operativo Salute e Ambiente (GOSA) del Cantone Ticino. ❖

Per saperne di più:

[www.meteosvizzera.ch/pericoli](http://www.meteosvizzera.ch/pericoli)

[www.ti.ch/gosa](http://www.ti.ch/gosa)