

Ritorna la canicola?

a cura di Pro Senectute

ALLA FINE DI GIUGNO, PER OLTRE UNA SETTIMANA LE TEMPERATURE SI SONO ATTESTATE AMPIAMENTE AL DI SOPRA DEI 30 GRADI E ANCHE DI NOTTE NON SCENDEVANO SOTTO I 20. LA CANICOLA, SOLITAMENTE PIÙ ACCENTUATA NELLE CITTÀ, QUEST'ANNO HA SORPRESO ANCHE LE VALLATE ALPINE. MEMORI DELLE ESTATI DEL 2003 E DEL 2015 MOLTI SI CHIEDONO CON APPRENSIONE COSA CI ASPETTA NELLE PROSSIME SETTIMANE.

Intanto è luglio e le temperature si sono ravvicinate ai valori stagionali, l'allarme-canicola è rientrato. Possiamo perciò dimenticarci delle misure precauzionali raccomandate dagli uffici nazionali e cantonali della sanità pubblica. E l'ozono, che pure insidia la nostra salute, non supererà i valori massimi previsti dalla legge?

Dal 1° giugno al 15 settembre è attiva la sorveglianza sanitaria e MeteoSvizzera-Locarno Monti diffonde su tutti i media un'allerta appena sono previste temperature molto elevate per almeno tre giorni consecutivi. Anche i diversi servizi di protezione della popolazione e i pronto soccorso sono pronti per le emergenze da canicola.

Dopo aver sentito gli effetti dell'afa sulla nostra pelle dovremmo sapere come difenderci e come preservare al meglio i bambini piccoli, le persone anziane e gli ammalati. Le precauzioni valgono anche per gli operai sui cantieri e al lavoro sulle strade, come pure per chi lavora in negozi e uffici.

Una prolungata esposizione al caldo, e i livelli di ozono spesso elevati, possono infatti produrre effetti negativi di vario genere e gravità, e non soltanto sulle persone a rischio. Soprattutto negli anziani il sistema di termoregolazione è però meno efficace, sudano meno e sentono meno la sete.

Appena è il caso, Locarno-Monti lancia l'allerta-canicola, mentre tutti gli anni il Gruppo operativo salute e ambiente del Dipartimento della sanità e della socialità del Canton Ticino promuove una campagna informativa per prevenire gli effetti negativi delle ondate di caldo sulla salute. Pro Senectute diffonde i volantini attraverso i suoi canali (servizio pasti, podologia, centri diurni terapeutici e socio-assistenziali).

«Ah, l'uomo che se ne va sicuro, agli altri ed a se stesso amico e l'ombra sua non cura che la canicola stampa sopra uno scalcinato muro!»
(Eugenio Montale, Ossi di seppia, 1923)



Ecco una serie di raccomandazioni utili per tutti:

- bere almeno 1,5 litri di acqua o tisane al giorno, evitando bevande alcoliche o molto zuccherate (bere anche se non si ha sete!)
- consumare cibi leggeri e rinfrescanti quali frutta, verdure, insalate, prodotti lattiero-caseari. È importante non rinunciare al sale. D'estate, conservare correttamente gli alimenti, con quelli deperibili nel frigorifero; è una regola d'oro per evitare altri guai alla salute
- mantenere il più possibile fresca la casa, arieggiando la notte o di primo mattino, tenendo chiuse le finestre e abbassando le tapparelle durante il giorno. Ventilatori o impianti di aria condizionata sono pure utili, ma attenzione alle differenze di temperatura tra interni e esterno. Un ambiente troppo raffreddato può produrre effetti sgradevoli se non addirittura nocivi per la salute e consumi energetici non indifferenti
- indossare abiti leggeri
- rinfrescare il corpo con docce o bagni. Anche panni umidi e freddi, applicati sulla fronte, sul collo, sulle braccia rinfrescano il corpo. Chi cerca il fresco al lago o sulla riva di un fiume deve badare al rischio di congestione tuffandosi nell'acqua
- limitare gli sforzi fisici e la pratica sportiva durante le ore più calde (attenzione anche all'ozono). Evitare di stare troppo al sole e all'aperto quando i tassi di ozono sono elevati (colpi di sole e insolazioni possono provocare guai grossi anche a lungo termine!).