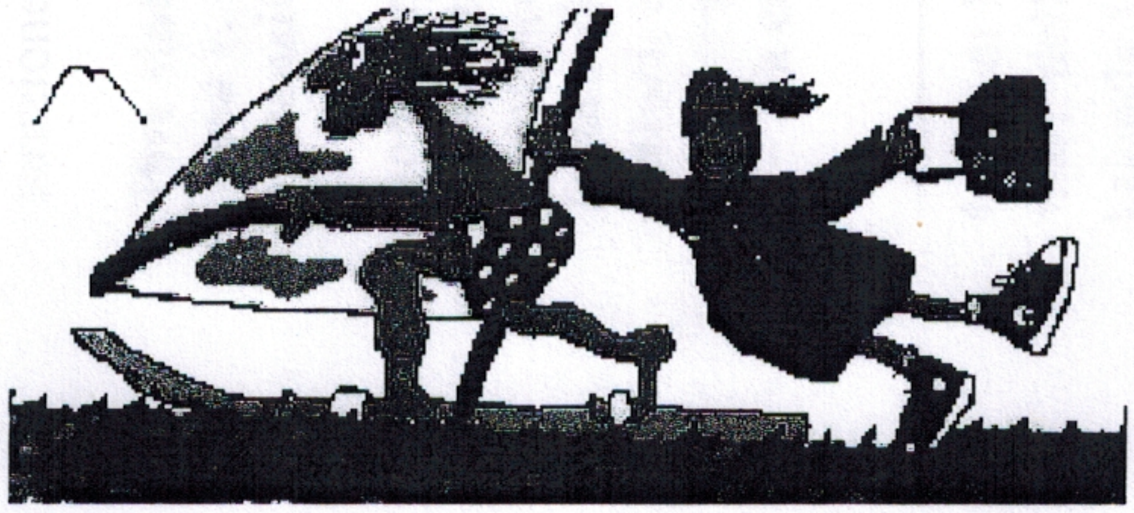
ESTATE & ANZIANI



CONSIGLI UTILI

CON L'AUGURIO DI UNA SERENA, VENTILATA E MODERATAMENTE CALDA ESTATE

L'organismo di un adulto è formato per il 60% da acqua: l'equilibrio tra liquidi introdotti ed eliminati è essenziale per il benessere. **D'estate l'anziano può trovarsi in difficoltà, rischiando la DISIDRATAZIONE ed un peggioramento delle condizioni di salute. Ecco come evitarlo:**

- **Bere 1,5 - 2 litri al giorno nei periodi più caldi ed umidi**
- **Frazionare i pasti, facendo spuntini e merende leggere**
- **Preferire frullati, minestre, frutta e verdura - Ridurre il consumo di grassi**
- **Moderare l'assunzione di alcool e di caffè**
- **Consumare anche qualche gelato** (meglio senza panna)
- **Evitare di uscire nelle ore centrali della giornata (dalle 12 alle 17)**
- **Aggiungere sale negli alimenti** (con moderazione anche nei cardiopatici se temperatura ambientale e l'umidità sono molto alte)
- **Preferire vestiti di cotone ed evitare le fibre sintetiche**
- **Controllare i valori della pressione arteriosa e, se necessario sotto il controllo del proprio medico, ridurre l'uso di diuretici e antipertensivi**

Inoltre per gli anziani più fragili e per i non autosufficienti si consiglia di:

- **Contrastare l'abitudine a vestirsi troppo ed a strati** (tenere conto che gli anziani che si muovono poco e quelli molto magri sentono di più il freddo)
- **Offrire bevande e cibo senza aspettare le loro richieste**
- **Moderare l'uso di ventilatori e condizionatori, che non devono essere orientati verso l'anziano, per evitare eccessivi sbalzi termici tra l'ambiente interno e l'esterno**
- **L'esercizio fisico è sempre raccomandato – ma con prudenza e preferibilmente nelle ore fresche** (meglio al mattino)