

SALUTE Quando le temperature si alzano, il nostro corpo viene messo a dura

IL CALDO TI BUTTA A TERRA? PUOI RITROVARE

Se arriva un dolore improvviso ai polpacci, bisogna integrare i sali

Marco Sgro

Genova, maggio

Quando la colonnina del termometro sale, un italiano su due è costretto a fare i conti con il caldo e con i disturbi che spesso l'aumento delle temperature porta con sé: anemia, disidratazione, insonnia, allergie, carenza di minerali come potassio e magnesio.

Bambini e anziani i più sensibili

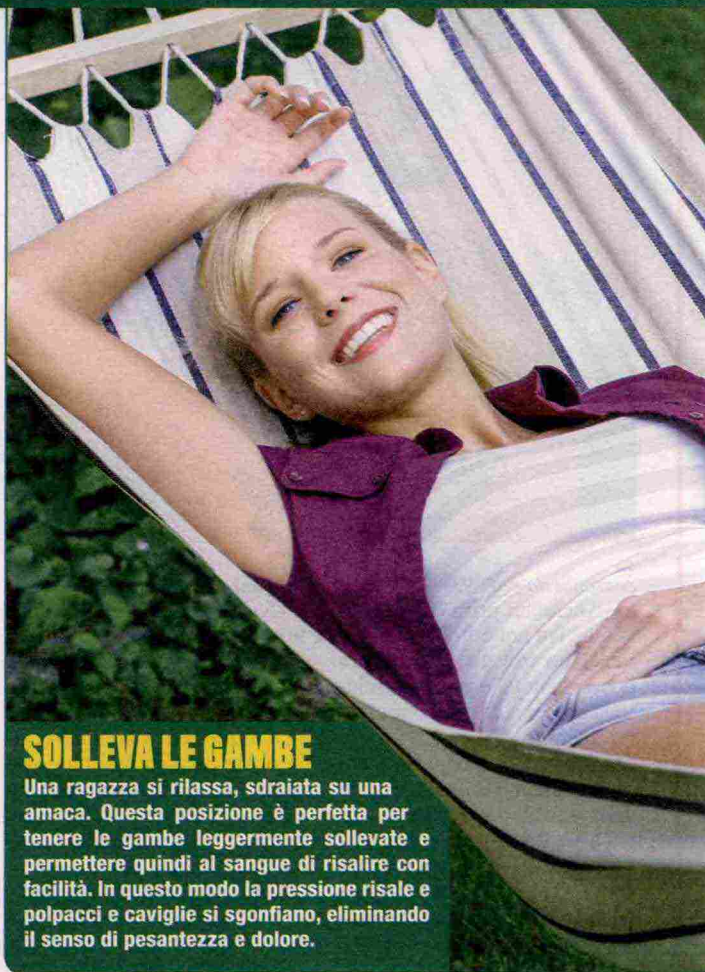
A essere maggiormente a rischio sono le persone più fragili come i bambini e gli anziani che possono, a causa della disidratazione, subire un aggravamento di patologie croniche come quelle cardio-

respiratorie, o essere vittime di un colpo di calore. «È importante seguire una serie di semplici abitudini comportamentali e adottare misure di prevenzione che possono contribuire a ridurre notevolmente le conseguenze nocive del caldo», spiega il dottore Pierfrancesco Gambardella medico di famiglia di Genova.

Prima regola bere molto, almeno due litri di acqua al giorno. Una carenza di liquidi è la prima causa di svenimenti e cali pressori.

Evita di stare al sole nelle ore più calde e soggiorna in ambienti ventilati.

Infine, cura l'alimentazione: per difendersi dal caldo è importante evitare carenze di minerali e ferro. Largo quindi a frutta, legumi e carne. ♦



SOLLEVA LE GAMBE

Una ragazza si rilassa, sdraiata su una amaca. Questa posizione è perfetta per tenere le gambe leggermente sollevate e permettere quindi al sangue di risalire con facilità. In questo modo la pressione risale e polpacci e caviglie si sgonfiano, eliminando il senso di pesantezza e dolore.

CRAMPI, PIÙ POTASSIO E MAGNESIO

Umidità e temperature alte contribuiscono a far perdere al nostro corpo più liquidi. Attraverso la sudorazione, oltre all'acqua, se ne vanno anche i sali minerali, potassio e magnesio in primis. La loro carenza provoca debolezza, crampi muscolari, fragilità alle ossa, irritabilità. In questa stagione, poi, sono molte le persone che si dedicano agli sport e quindi sudano più del solito. Per questa ragione è importante integrare i due sali e bere due litri di acqua al giorno.



1- A base di magnesio, contribuisce alla normale funzione muscolare e del sistema nervoso, alla riduzione della stanchezza, alla normale funzionalità psicologica. **Magnesio 2 Act, F&F, € 17,90.**
2- A base di magnesio, potassio e creatina, ripristina l'equilibrio idrosalinico, combatte stress e stanchezza, ideale per chi sostiene un'intensa attività fisica. **Mg.K Vis Poolpharma, € 19,50.**



1- Con tre forme di ferro organico più acido folico, vitamina B12, beta-carotene, vitamina C per favorire l'assorbimento del ferro, aiuta a ridurre stanchezza e affaticamento. **FerPlus, Bios Line, € 19,00.** **2- A base di ferro,** acido folico e vitamina C che in sinergia permettono un migliore assorbimento del minerale, riduce in fretta le carenze. **Ferronam, Named, € 9,95.**



96 NUOVO

prova: le vene si dilatano, la pressione cala e si dorme male. Ecco come intervenire

LA GIUSTA CARICA GRAZIE A TERAPIE MIRATE

minerali. Hai inappetenza e debolezza? Mangia più uova e legumi

DISIDRATAZIONE: LARGO ALL'ACQUA, NO ALLE BIBITE

Bocca secca, stanchezza, urina di colore scuro e con odore forte, riduzione della frequenza di minzione: quando il nostro organismo è disidratato, sono questi i primi sintomi che compaiono. L'unica terapia efficace contro la disidratazione è reintegrare i liquidi persi attraverso acqua, frutta e verdura. Si sconsigliano però le bevande gassate poiché hanno troppo zucchero e poco sodio.

1- Maltodestrine e sali minerali reintegrano le perdite idrosaline. Ideale prima e durante lo sport. **HydraFit con borraccia**, **Namesport**, € 5,99.

2- Vitamine B, C ed E, niacina, acido pantotenico, acido folico, è un integratore multivitaminico completo. **Più Energia**, **Equilibra**, € 3,80.



CONTRO L'INSONNIA AFFIDATI ALLE ERBE RILASSANTI

Le temperature che aumentano, soprattutto durante la notte, non fanno chiudere occhio. Da ciò derivano una serie di conseguenze, come un inevitabile senso di stanchezza che si manifesta durante il giorno, irritabilità

e sonnolenza continua a causa delle ore di sonno da recuperare. Valeriana, camomilla, passiflora possono essere rimedi naturali utili per conciliare il sonno grazie alle loro proprietà rilassanti.

1- A base di tè verde, melissa, vitamine del gruppo B e magnesio, consentono sia un migliore riposo sia una maggiore prontezza e attivazione cerebrale da svegli. **Melissa Dream, New Nordic**, € 28,95.

2- Con escopolia, passiflora, giuggiolo, ginestrino, withania e vitamina B6 è utile per rilassare e riposare. **Relax, Mech**, € 16,90.



VIA L'ANEMIA CON UN PIENO DI FERRO

Con l'arrivo del caldo ci si sente più stanchi, l'emoglobina nel sangue si riduce causando spesso astenia, pallore, nausea, inappetenza, tachicardia. Per combattere l'anemia e i sintomi correlati, i nutrizionisti consigliano di aumentare la quantità di ferro con la corretta alimentazione: carne, legumi e tuorlo d'uovo non devono mai mancare sulla tavola.

1- Soluzione ipertonica di acqua di mare ricca di oligoelementi e sali minerali marini, libera il naso in caso di riniti allergiche. **Care for you spray nasale**, **Bouty**, € 6,90. **2- Soluzione salina** con bicarbonato di sodio e acido ialuronico, deterge la mucosa dai pollini inalati. **Nasal Wash, Otosan**, € 19,50.



ALLERGIE: COSÌ LIBERI LE VIE RESPIRATORIE

Smog e caldo: questo cocktail atmosferico spiega l'aumento nel nostro Paese del numero delle persone allergiche, che presentano spesso occhi rossi e naso chiuso. La terapia si avvale di farmaci efficaci come antistaminici, antiasmatici e cortisone. La prevenzione, che si basa sull'identificazione e sull'allontanamento dei fattori di rischio, resta comunque il primo e più efficace intervento per evitare crisi respiratorie e fastidi.



NUOVO 97