

Salute vero o falso D'estate non c'è niente di più invitante di una bella giornata da



di Simona Cortopassi

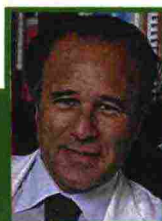
TUTTO SULL'INSOLAZIONE: COME RICONOSCERLA

«Un'esposizione prolungata a temperature elevate provoca

In estate è impossibile resistere alla voglia di mostrare un corpo abbronzato, ma prendere il sole è sempre più anche (e soprattutto) una questione di sicurezza. Per non rovinarci la vacanza, meglio non farsi trovare impreparati e partire con un bagaglio minimo di nozioni sanitarie per affrontare i disturbi legati al caldo.

Come ricorda anche il Ministero della Salute, quando si registrano temperature elevate per più giorni consecutivi, le cosiddette "ondate di calore", spesso i tassi di umidità aumentano e questo, insieme al forte irraggiamento solare e l'assenza di ventilazione, può rappresentare un rischio per la salute della popolazione. In queste condizioni, infatti, si altera il sistema di regolazione della temperatura corporea che, alzandosi rapidamente, può arrivare a danneggiare diversi organi vitali e il cervello stesso.

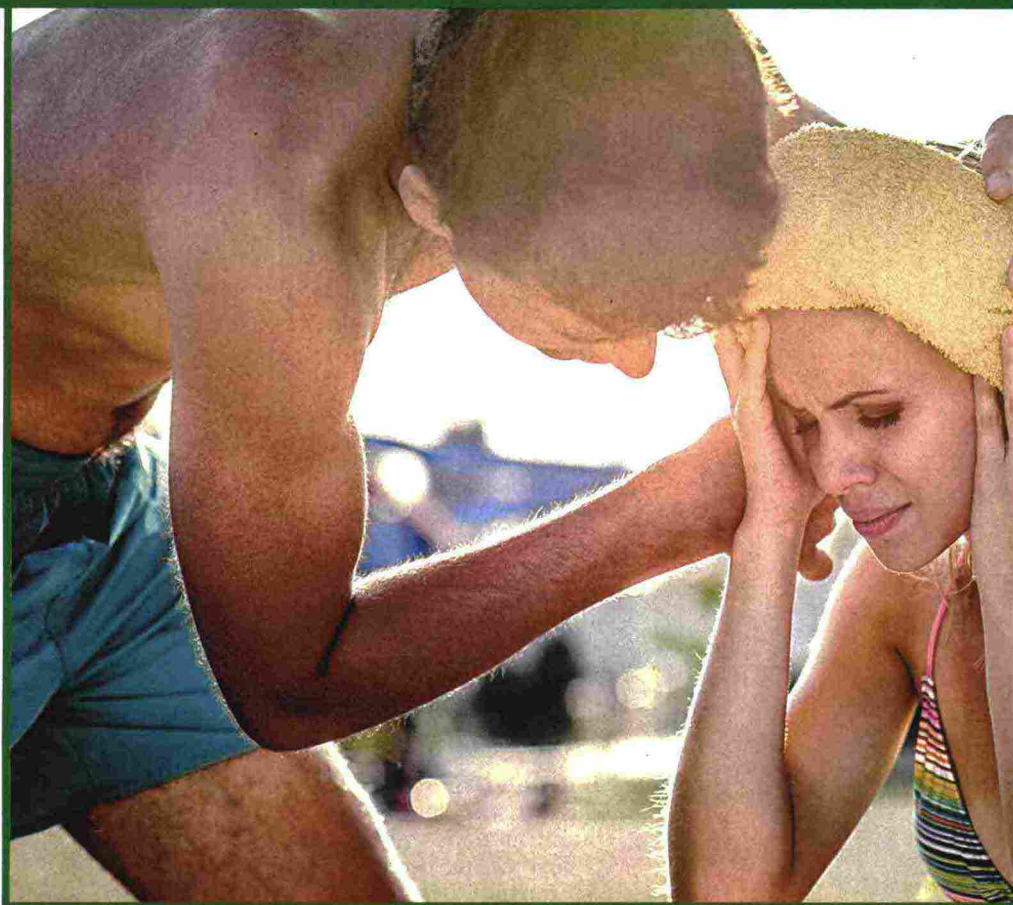
«Dal mare alla montagna, qualunque sia la meta, un'esposizione prolungata a temperature elevate provoca disidratazione con vari disturbi nell'organismo, a partire dal mal di testa fino a una diffusa sensazione di stanchezza», dice a *Vero* Antonino Di Pietro, dermatologo, che ci aiuta a capire come comportarci al meglio per evitare qualsiasi tipologia di disturbo legato al sole.



L'ESPERTO

Il professor Antonino Di Pietro, Fondatore e Direttore Scientifico Istituto Dermoclinico Vita-Cutis

68 **VERO**



Una lunga esposizione al sole può provocare mal di testa e febbre

VERO «L'insolazione è un disturbo che si verifica dopo una prolungata esposizione alle alte temperature. Si tratta nello specifico di un rapido innalzamento della temperatura corporea dovuto a un eccesso di umidità e di calore che impediscono

la naturale traspirazione. Si manifesta generalmente con mal di testa o vertigini, agitazione, disorientamento e confusione, letargia o affaticamento e convulsioni. Nei casi più gravi, possono presentarsi anche perdita di coscienza, tachicardia e allucinazioni. I più a rischio sono i bambini sotto i tre anni che hanno una regolazione termica ancora in fase di sviluppo».

L'insolazione è sempre anticipata da reazioni della pelle

FALSO «L'insolazione non sempre si presenta con reazioni alla pelle, perché può verificarsi anche in persone che hanno trascorso troppe ore consecutive sotto il sole ma magari sono già abbronzate. Macchie, bruciori, vescicole sono le tipiche reazioni della pelle a una eccessiva e sconsiderata esposizione al sole, quando non si dà all'organismo il tempo di attivare la produzione di melanina, il pigmento che fa da scudo ai raggi solari consentendo una graduale abbronzatura. In questo caso, quindi, il di-

trascorrere all'aria aperta. Senza esagerare

E COME FRONTEGGIARLA

disidratazione», spiega il medico



re l'organismo a ristabilire la temperatura corporea. Se la condizione non migliora nel giro di pochi minuti, meglio avvisare un dottore».

Un copricapo nero è perfetto per evitare l'insolazione

FALSO «È un'ottima precauzione quella di prendere il sole con un cappello, ma il copricapo deve essere scelto di colore chiaro in modo da respingere i raggi solari. Tra le altre buone abitudini da ricordare c'è anche quella di usare le creme protettive più adeguate al nostro fototipo e non addormentarsi mai al sole, specialmente dopo mangiato, quando la digestione aumenta la temperatura corporea. I primi giorni di spiaggia o di montagna bisognerà esporsi in modo graduale, evitando le ore più calde e la fascia di Uv più pericolosa, tra l'una e le 3 del pomeriggio, proteggendo anche labbra, occhi e orecchie».

sturbo è a livello dermatologico e si parla di eritema».

Se si avvertono capogiri in spiaggia meglio

cercare un riparo fresco

VERO «Ai primi sintomi di un'insolazione, come capogiri, vertigini e mal di testa è bene cercare riparo in un luogo fresco e ombreggiato, come un bar con dei ventilatori, dove ci si può riposare con una borsa del ghiaccio posta sulla testa o in alternativa con un asciugamano umido sul capo. Questo aiuterà a far riporta-

In spiaggia è consigliabile rinfrescarsi con docce ogni due ore

VERO «In spiaggia è consigliabile bagnare la pelle almeno una volta ogni due ore, con docce fresche di acqua dolce, per contrastare la dilatazione dei vasi sanguigni provocata dal calore. Fondamentale è bere molta acqua che aiuta a compensare la perdita di sali, specie potassio. La disidratazione, infatti, anche se lieve, può provocare vari disturbi a partire dal mal di testa a una diffusa sensazione di stanchezza».