

Oggi fai attenzione al colpo di calore



Spesso non ci si pensa ma l'eccessiva temperatura può causare **danni** alla salute anche gravi, specialmente nei bambini e negli anziani, come **crampi**, svenimenti e gonfiori. Il **colpo di calore** è uno dei principali rischi legati alle alte temperature, che altera la termoregolazione provocando picchi tra i 41 e 43°C. Adotta quindi alcune precauzioni: esci solo nelle ore meno calde, indossa abiti leggeri, bevi tanta **acqua**, mangia **cibi** idratanti e nutrienti, rinfrescati ogni volta che ne senti il bisogno.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.