

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Emergenza caldo: indicazioni utili per prevenire problemi di salute causati dalle alte temperature

Valeria Arini · Saturday, June 27th, 2026

Alla luce dell'ondata di calore che ha investito la Lombardia e che continuerà nei prossimi giorni, il Comune di Legnano invita ad seguire le indicazioni date, di seguito da Regione Lombardia.

Un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi lievi, come crampi, svenimenti, gonfiori, o di maggiore gravità come lo stress da calore o il colpo di calore.

L'attività di prevenzione dovrà essere particolarmente attenta, con particolare riguardo alle persone più vulnerabili agli effetti del caldo.

Le ondate di calore non colpiscono la popolazione in maniera omogenea. Alcuni sottogruppi, infatti, risultano essere maggiormente esposti per ragioni riconducibili a particolari condizioni personali, sociali e di salute:

- gli anziani sono i soggetti più a rischio di malesseri dovuti alle alte temperature; il loro organismo, infatti, può essere meno efficiente nel compensare lo stress da caldo e rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura;
- i malati cronici e, in particolare, i malati di malattie croniche polmonari e cardiovascolari, diabete, malattie neurologiche come il morbo di Parkinson e le demenze;
- le persone non autosufficienti perché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi;
- chi assume abitualmente farmaci, perché il meccanismo di azione di alcuni medicinali può essere potenziato dal caldo o può favorire direttamente disturbi causati dal calore;
- i neonati e i bambini piccoli che, per la ridotta superficie corporea e la mancanza di una completa autosufficienza, possono essere esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e a disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico;
- la persona, anche giovane, che facendo esercizio fisico o svolgendo un lavoro intenso all'aria aperta (ad es. lavoratori dell'edilizia, dei cantieri stradali, agricoltori), si disidrata più facilmente degli altri.

È comunque importante per tutti **adottare stili di vita adeguati e sapere come comportarsi nel caso di un collasso o di un colpo di sole** e come prevenire gli effetti da esposizione a raggi UV, tanto in maniera naturale (sole) quanto in maniera artificiale (lampade, lettini abbronzanti, docce solari, etc.). **Per tutti, è necessario evitare l'esposizione al sole e alle temperature superiori ai 25°C.**

This entry was posted on Saturday, June 27th, 2026 at 1:58 pm and is filed under [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.