

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Aumenta il caldo, «sì all'aria condizionata sicura»

Redazione · Friday, June 23rd, 2017

E' ufficialmente cominciata l'estate e il **dottor Antonino Mazzone, direttore dell'area medica Asst Ovest Milanese**, ci spiega come affrontare le alte temperature. Essendo l'organismo umano composto per il 60% di acqua, il caldo crea soprattutto la **disidratazione**, cioè la mancanza di acqua nei tessuti, accompagnata spesso dalla **diminuizione della pressione**.

«Sicuramente va utilizzata l'aria condizionata, ma in modo sicuro – ha spiegato -. Bisogna prestare particolare attenzione al controllo annuale dei filtri per non incorrere in infezioni, anche se rare, da legionella, causa della polmonite. Mantenere in ogni caso la temperatura intorno ai 22-24 gradi, per far svolgere all'organismo tutte le funzioni».

In ospedale ci si aspetta ora un aumento dei ricoveri specialmente di anziani che hanno già altre malattie e assumono farmaci. Il consiglio del dottor Mazzone è quello di guardare con attenzione alla terapia diuretica.

Per tutti, tra i consigli generali, quello di stare in un ambiente se possibile condizionato, all'ombra se si è all'aria aperta, con la regola di **non esporsi dalle 11 alle 16**. Soprattutto agli anziani, poi, di norma meglio stare tranquilli nelle ore più calde. *«Miracomando – ha concluso il dottore – non bruciarsi ma abbronzarsi, perchè il sole cura l'osteoporosi perchè permette al calcio di depositarsi nelle ossa e permette attivazione della vitamina D. Bisogna trovare il giusto equilibrio tra l'esposizione e l'abbronzatura».*

Qui sotto l'intervista realizzata per "Smart News Salute" al professor Antonino Mazzone.

This entry was posted on Friday, June 23rd, 2017 at 1:20 pm and is filed under [Legnano, Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.