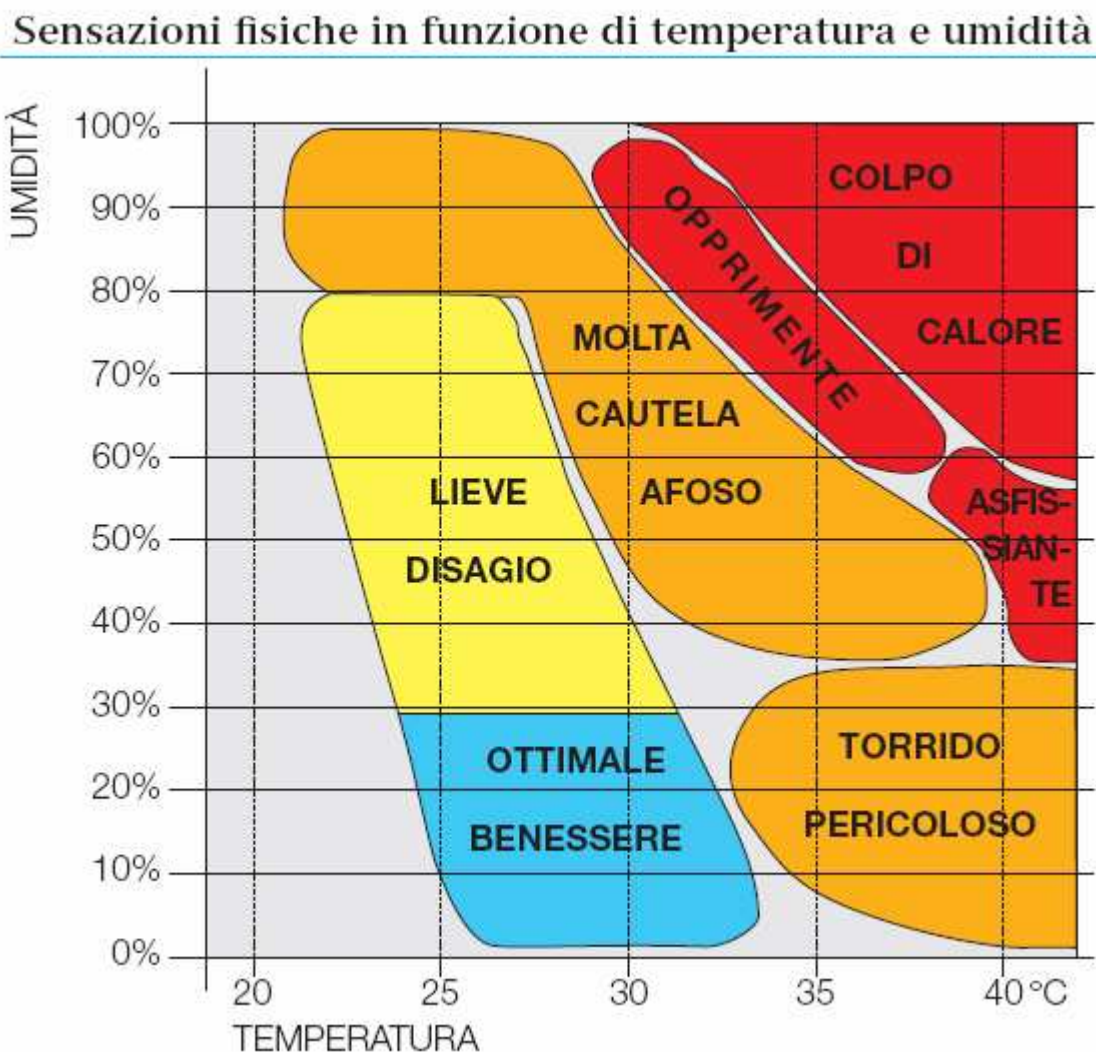


3. Onde di calore

Con l'inizio del periodo estivo torna anche in Trentino l'attenzione sul rischio delle ondate di calore che, anche se interessano perlopiù le vallate principali, possono causare importanti effetti sulla salute umana data anche la maggiore concentrazione di abitanti che in esse vivono. E' bene quindi rimanere sempre informati e preparati. Osservando il grafico si nota come l'umidità relativa, e non solo la temperatura, giochi un ruolo importante nella sensazione di disagio o sofferenza. Va notato che solitamente nelle Alpi l'umidità raggiunge raramente valori elevati come invece accade nelle città della pianura padana per cui il rischio caldo è solitamente molto contenuto e limitato ai fondovalle più bassi.

Di seguito vengono fornite alcune indicazioni sui rischi per la salute, su come difendersi dal caldo, su come consultare i bollettini meteorologici e su come comportarsi in caso di emergenza. Poiché gli anziani sono particolarmente vulnerabili è stato realizzato, a cura della Provincia di Trento, un opuscolo informativo che può essere facilmente consultato al seguente indirizzo internet:

http://www.trentinosalute.net/UploadDocs/1004_caldoanziani2005web.pdf .



Cosa sono le onde di calore

Le onde di calore sono condizioni meteorologiche che si verificano durante la stagione estiva, caratterizzate da temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, in alcuni casi associate ad alti valori di umidità relativa, e che possono durare giorni o settimane. Come sinonimi spesso vengono usati anche i termini promontorio africano o bolla africana.

I rischi per la salute

Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea. Normalmente il corpo si raffredda per mezzo della sudorazione, ma in certe condizioni ambientali questo meccanismo non è sufficiente.

Se, ad esempio, il tasso di umidità è molto alto, il sudore evapora lentamente e quindi il corpo non si raffredda in maniera efficiente e la temperatura corporea può aumentare fino a valori così elevati da danneggiare organi vitali.

La capacità di termoregolazione di una persona è condizionata da fattori come l'età, le condizioni di salute, l'assunzione di farmaci.

Quando la temperatura raggiunge valori elevati ed il soleggiamento è elevato, è frequente l'aumento della concentrazione di ozono vicino al suolo (da non confondere con l'ozono stratosferico che si trova tra i 15 ed i 35 km di altezza e che ci scherma dalle radiazioni ultraviolette). Informazioni sui rischi da inquinamento di ozono al suolo sono reperibili sul sito dell'APPA http://www.appa.provincia.tn.it/aria/documentazione_divulgativa_aria/-Inquinanti_principali/pagina16.html.

I soggetti a rischio

- Le persone anziane o non autosufficienti.
- Le persone che assumono regolarmente farmaci.
- I neonati e i bambini piccoli.
- Chi fa esercizio fisico o svolge un lavoro intenso all'aria aperta.

I consigli per difendersi dal caldo

- **Esposizione:** durante i giorni in cui è previsto un rischio elevato e per le successive 24 o 36 ore, si consiglia di limitare l'attività fisica e di non uscire nelle ore più calde, indicativamente dalle ore 12 alle 18, soprattutto ad anziani, bambini molto piccoli, persone non autosufficienti o convalescenti.

- **In casa e in ufficio:** per proteggersi dal calore del sole schermare le finestre esposte, mantenendole chiuse durante le ore calde del giorno e arieggiare gli ambienti nelle ore notturne. Se possibile, utilizzare gli impianti di aria condizionata per migliorare il clima degli ambienti, facendo però attenzione agli sbalzi di temperatura nel passare da un ambiente più caldo ad uno più fresco. Mantenere la temperatura del climatizzatore tra i 24 e i 26°C. Se si usa un ventilatore non indirizzarlo direttamente sul proprio corpo.

- **Alimentazione:** è importante bere molta acqua e mangiare molta frutta ed evitare bevande alcoliche e caffeina. Si raccomanda di consumare pasti leggeri.

- **Abbigliamento:** si consiglia di indossare abiti e cappelli leggeri e di colore chiaro all'aperto evitando le fibre sintetiche. Ideali gli abiti di cotone o lino.

Se si ha una persona malata in casa, fare attenzione che non sia troppo coperta.

Cosa fare in caso di emergenza

Se si sospetta che qualcuno sia vittima di un colpo di calore occorre chiamare immediatamente il 118. Mentre si aspettano i soccorsi: trasportare la persona in un luogo fresco e misurare la temperatura corporea, spruzzare acqua fresca sul corpo o avvolgere la persona in un lenzuolo bagnato e ventilare. Se la persona è cosciente fare bere liquidi e non somministrare farmaci antipiretici (es. Aspirina).