

## Salute d'estate: i consigli del medico

L'uomo tende a mantenere una temperatura corporea costante. Molte delle attività svolte dal suo fisico, tra cui **anche la digestione**, tendono a produrre calore che deve poi essere smaltito.

I meccanismi con cui un corpo vivente cede calore rispondono alle normali leggi della termodinamica. **Si perde calore attraverso 4 meccanismi** principali: contatto con oggetti (conduzione) o con l'aria circostante (convezione), attraverso l'emissione di onde elettromagnetiche (irraggiamento), o cedendo calore all'acqua prodotta attraverso la sudorazione (evaporazione).

**La temperatura o l'umidità** dell'ambiente possono però rendere questi meccanismi non del tutto efficaci. Se la temperatura esterna è superiore a quella corporea infatti conduzione, convezione e irraggiamento diventano del tutto inefficaci e l'unico metodo per perdere calore rimane l'evaporazione del sudore. Ma in condizioni di elevata umidità anche quest'ultimo meccanismo può perdere efficacia.

Se i meccanismi di termodispersione diventano inefficaci il **corpo aumenta la propria temperatura** e può andare incontro a fenomeni legati all'ipertermia quali i crampi da calore, l'ipertermia semplice e il colpo di calore.

I crampi da calore avvengono in seguito ad un lavoro muscolare intenso e si presentano come contrazioni involontarie dei muscoli più affaticati. I crampi rispecchiano un'alterazione dell'equilibrio tra liquidi e sali corporei, che avvengono in condizioni di **impoverimento di fonti energetiche** (glicogeno muscolare).

L'ipertermia semplice riflette uno scarso adattamento cardiocircolatorio rispetto all'aumento della temperatura dell'ambiente esterno. **Si manifesta con** emicrania, stordimento, debolezza, pressione bassa e un polso arterioso piccolo e frequente.

Il colpo di calore è più grave e può mettere in pericolo di vita. E' dovuto a un sovraccarico dei meccanismi di termoregolazione che diventano insufficienti. Si riduce la secrezione di sudore, la pelle si presenta calda e secca e la temperatura corporea profonda **può arrivare a 41,5° C**.

La disidratazione e l'aumento della temperatura possono danneggiare il sistema nervoso, il paziente può perdere lucidità fino a diventare incosciente. In questi casi bisogna procedere rapidamente al raffreddamento del corpo attraverso applicazione di ghiaccio, immersioni in acqua e frizioni con alcool che evaporando facilita la perdita di calore.

- E' meglio evitare di fare attività fisica nelle ore più calde della giornata e in ambienti troppo umidi. Bisogna bere abbondantemente e reintegrare sali minerali prima, durante e dopo le sedute di sport. Anche l'alimentazione può essere d'aiuto: consumare pasti piccoli e leggeri, per non sovraccaricare l'apparato digerente; prediligere frutta e verdura cruda che contengono acqua, vitamine e sali minerali.

06/08/2013