



a cura di
Dr Giovanni Bisignani
Direttore UOC Cardiologia
ed UTIC Ospedale Castrovillari

Le ondate di freddo intenso possono provocare problemi alla salute.

Il Ministero della Salute ha messo a punto una guida ed un **decalogo** per prevenire e combattere gli effetti delle basse temperature sulla salute.

1. Regolate la temperatura degli ambienti interni e curate l'umidificazione degli ambienti di casa riempiendo vaschette dei radiatori.
2. Aerate correttamente i locali: l'intossicazione da monossido di carbonio può avere conseguenze mortali
3. Se usate stufe elettriche o altre fonti di calore (come la borsa di acqua calda) evitate il contatto ravvicinato con le mani o altre parti del corpo
4. Attenzione ai bambini molto piccoli e alle persone anziane.
5. Mantenete contatti frequenti con anziani che vivono soli.
6. Assumete pasti e bevande calde (almeno 1 litro e 1/2 di liquidi), **evitate gli alcolici** perché non aiutano contro il freddo, al contrario, favoriscono la dispersione del calore prodotto dal corpo.
7. Uscite nelle ore meno fredde della giornata: soprattutto se si soffre di malattie cardiovascolari o respiratorie
8. Indossate vestiti idonei
9. Proteggetevi dagli sbalzi di temperatura quando passate da un ambiente caldo ad uno freddo e viceversa
10. Se viaggiate in automobile portate con voi coperte e bevande calde.

Quando compaiono gli effetti del freddo sulla salute?

quando esistono condizioni che riducono l'efficienza del sistema di termoregolazione o in caso di temperature estremamente basse e/o per inadeguatezza delle misure di protezione. La capacità di adattamento del corpo umano alle basse temperature è, inoltre, fortemente ridotta da alcuni fattori, quali: età (bambini piccoli ed anziani), presenza di patologie croniche, assunzione di alcuni farmaci, consumo di alcol. La diminuzione della temperatura induce anche una maggiore suscettibilità alle infezioni virali.

Cosa può provocare un'ondata di freddo intenso?

- Patologie acute da freddo: geloni, congelamento, ipotermia, lesioni gravi o anche mortali; si verificano raramente, in particolare quando la temperatura è inferiore a -5°C e/o in presenza di venti gelidi
- Aggravamento di patologie croniche, specialmente cardiopatie e broncopatie croniche e riaccutizzazione di alcune malattie reumatiche

Quali sono le patologie da freddo e cosa occorre fare per prevenirle?

Geloni: sono lesioni della cute reversibili, compaiono se la parte esposta è umida o bagnata o c'è vento forte. Sono colpite soprattutto la cute delle dita, che si presenta bianca o giallo-grigia e può essere presente una sensazione di intorpidimento e prurito delle zone interessate, spesso non si avverte dolore, ma nei casi più gravi, le zone colpite possono gonfiarsi, arrossarsi e coprirsi di vescicole.

Congelamento: nelle *forme lievi*: la parte colpita non duole e presenta una colorazione bianco-grigiasta. In questo caso, basta riscaldare la parte colpita anche soltanto massaggiandola e alitandovi sopra.

Nelle *forme più gravi* i tessuti possono andare in necrosi. Le zone più colpite sono: mani, piedi, talloni, lobi auricolari, naso, guance, mento. Il rischio diventa reale di fronte ad un'improv-



FREDDO E SALUTE

Le "dieci regole" da rispettare

LA GUIDA DEL MINISTERO



visa bufera di vento o di neve, con umidità ai limiti di saturazione, specie se non si indossano indumenti adatti. I segni iniziali di congelamento sono: cute pallida, fredda, edematosa, successivamente diventa arrossata fino a divenire cianotica e dolente, con comparsa di bolle e se l'esposizione al freddo persiste si ha comparsa di piccole zone di gangrena, fino al congelamento generale che interessa tutto l'organismo. La persona va soccorsa prontamente per evitare conseguenze più gravi dell'assideramento.

Ipotermia. L'assideramento è una situazione pericolosa perché i sintomi compaiono progressivamente e sono: parlare a scatti, difficoltà di deambulazione, tendenza ad inciampare, confusione mentale, perdita di coordinamento degli arti, sensazione di affaticamento e di freddo, tensione muscolare ed infine perdita dei sensi ed infine coma. In attesa del medico possono essere molto utili massaggi leggeri sulla superficie corporea e se è possibile mettere la persona a riparo dal freddo e dal vento e coprirla con indumenti caldi e coperte, somministrare abbondanti liquidi caldi, come tè e caffè allungato, brodo vegetale. Evitare la somministrazione di bevande alcoliche.

Cosa è meglio mangiare quando fa freddo

- Si consiglia una dieta equilibrata preferendo l'assunzione di pasti e bevande caldi per soddisfare le aumentate richieste metaboliche per la produzione di una maggiore quota di calore interno. Quando le temperature sono particolarmente basse si consigliano alcune misure precauzionali:
- Bere almeno 2 litri di liquidi al giorno, salvo diverso parere medico; preferire bevande calde come tè e tisane, o anche semplici spremute d'arancia.
- Assumere pasti a base di frutta e verdura che contengono vitamine e sali minerali. Sono consigliati tutti gli alimenti contenenti vitamina E ed il beta carotene (un precursore della vitamina A), in grado di stimolare le difese immunitarie. I cibi contenenti carotenoidi sono: carote, zucca, patate, pomodori,

spinaci, carciofi, barbabietole rosse, broccoli, cavolfiori, peperoni, mentre quelli contenenti la vitamina E sono le mandorle, le noccioline, olio extravergine d'oliva, etc.

- Alimenti consigliati sono: la pasta con i legumi o la pasta con le verdure, che forniscono energia e fibre, ed il brodo caldo perché apporta liquidi e proteine digeribili. Il latte ed il miele possono essere un ottimo rimedio, tranne in caso di persone malate di diabete. La carne ed il pesce garantiscono il giusto apporto di proteine, indispensabili per l'organismo, che forniscono calore ed energia.
- Evitare di bere alcool e super alcolici perché possono causare una eccessiva dispersione del calore prodotto dal corpo e favorire l'insorgere di ipotermia.

Quali sono le persone più a rischio quando fa molto freddo?

- **I neonati ed i lattanti** Sono particolarmente suscettibili agli effetti delle basse temperature sia per la diminuita risposta del sistema di termoregolazione, sia perché non possono manifestare il disagio causato dal freddo.
- **Gli anziani e senza tetto** Sono più suscettibili agli effetti delle basse temperature per una diminuita risposta del sistema di termoregolazione e per una ridotta percezione del freddo
- **I malati cronici** Un episodio di grande freddo può peggiorare condizioni di salute già precarie e, soprattutto, aggravare patologie croniche quali: malattia cardiovascolare, broncopatia cronica ostruttiva, asma bronchiale, diabete e disturbi neurologici (soprattutto se in trattamento con sostanze psicotrope).

Quali precauzioni adottare per proteggere le persone più a rischio?

Neonati e lattanti

- Prestare attenzione alla temperatura corporea di bambini molto piccoli, verificando che le parti del corpo non si presentino fredde o intorpidite ed è consigliabile non uscire di

casa con neonati che abbiano meno di tre mesi di età

- Idratare il piccolo con regolarità o Se si deve uscire all'aperto occorre osservare le seguenti precauzioni:
- *coprire adeguatamente il bambino con tessuti caldi e asciutti; un cappellino deve sempre proteggere la testa del piccolo, perché il 30% della perdita di calore avviene attraverso il capo;*
- *evitare di utilizzare il marsupio per il trasporto dei neonati: a livello delle gambe la circolazione è rallentata a causa dell'imbaco che comprime le cosce, di conseguenza la temperatura corporea può ridursi favorendo la comparsa di geloni;*
- *è preferibile trasportare il bambino in modo che possa muoversi: utilizzando la carrozzina o il passeggino così muovendosi liberamente può stimolare la circolazione sanguigna;*

Anziani:

- Se si deve uscire all'aperto occorre coprirsi bene ed evitare di compiere sforzi eccessivi, specialmente se si soffre di malattie cardiache o respiratorie
- In casa mantenere la temperatura non inferiore ai 19°-20°C
- Fare un'alimentazione equilibra e bere liquidi caldi
- Per evitare incidenti, non riposare vicino a fonti di calore e verificare lo stato degli impianti di riscaldamento

Malati cronici

- **I cardiopatici e gli ipertesi** appartengono ad una delle categorie più a rischio, pertanto devono evitare di compiere sforzi eccessivi soprattutto all'aria aperta. L'alta pressione sanguigna è un fattore di rischio ben noto per le malattie cardiache e l'infarto, ed il rischio attribuito all'ipertensione aumenta in relazione alla diminuzione della temperatura atmosferica. Quando la pressione è superiore a 140/90 e la temperatura è inferiore a 4°C, il rischio per i cardiopatici è più elevato. La relazione fra freddo e alta pressione si esplicita con il fatto che il freddo provoca un restringimento dei vasi sanguigni con il conseguente aumento della pressione, quindi, se una persona ha già dei livelli alti, questo fenomeno può provocare delle complicazioni.
- Le persone con **insufficienza respiratoria cronica e gli asmatici** devono evitare di respirare aria gelida, esporsi alle intemperie che possono scatenare crisi d'asma o broncospasmo. Quando si esce, coprire la bocca per proteggere i polmoni dall'aria troppo fredda.
- Le persone con **disturbi mentali** sono a rischio elevato per ipotermia, perché non manifestano il disagio legato alle basse temperature e non hanno possibilità di proteggersi adeguatamente.
- **Malattie muscolari e osteoarticolari.** E' consigliabile soggiornare in ambienti adeguatamente riscaldati, evitando gli sbalzi di temperatura, quando si passa da un ambiente all'altro. Evitare di uscire all'aperto, o altrimenti, coprirsi bene con un abbigliamento adeguato.