

# DECALOGO PER BATTERE IL CALDO

1. Per compensare la perdita di sodio, senza affaticare l'apparato digerente, è bene mangiare poco, preferendo il pesce alla carne e il formaggio fresco a quello stagionato. Pasta sì, ma solo una volta al giorno e senza esagerare, inoltre è bene limitarsi alla crosta del pane, per evitare i grassi contenuti nella mollica.
2. Bere spesso, almeno dieci bicchieri d'acqua al giorno. Bene anche il tè, mentre sono da evitare le bevande gassate (specie se contengono caffeina) e troppo caffè: sono diuretiche e causano una perdita di liquidi, anziché rimpiazzarli.
3. Vietato l'alcol, che è un vasodilatatore e aumenta la frequenza cardiaca, con tutti i rischi che ne derivano per persone avanti negli anni.
4. No alle bevande ghiacciate: il pericolo congestione è dietro l'angolo.
5. Bene i frullati, sorbetti e gelati alla frutta. Gli esperti mettono in guardia, però, da quelli alla crema: dopo una sensazione iniziale di fresco, questi dolci ricchi di burro e più pesanti provocano più sete.
6. L'afa si può combattere anche con gli abiti: quando fa più caldo è bene preferire le fibre naturali, come lino e cotone, perché il sintetico scalda e impedisce al corpo di liberarsi del calore.
7. Quando si va fuori casa, poi, è bene coprirsi il capo e fare attenzione agli occhi: le congiuntiviti sono in agguato. Mai dimenticare gli occhiali da sole, dunque.
8. Nei giorni più torridi è meglio uscire di casa solo al mattino presto e dopo il tramonto, arieggiare la casa nelle prime ore del giorno e poi chiudere i vetri e le imposte.
9. Occhio ai condizionatori: sono utili, ma è bene non creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato (al massimo cinque o sei gradi). Gli anziani dovrebbero evitare il ventilatore, che aumenta la disidratazione. Bene, invece, il deumidificatore.
10. Se si prova una sensazione di svenimento o mancamento, è bene distendersi subito, se possibile in un ambiente fresco, e rimanere un poco a riposo.