

# Italia: un Paese di longevi

Secondo le ultime rilevazioni dell'ISTAT le persone con oltre 65 anni d'età risultano in aumento di 113.000 unità e sono ormai il 20% della popolazione.

di Vincenzo Marigliano\*



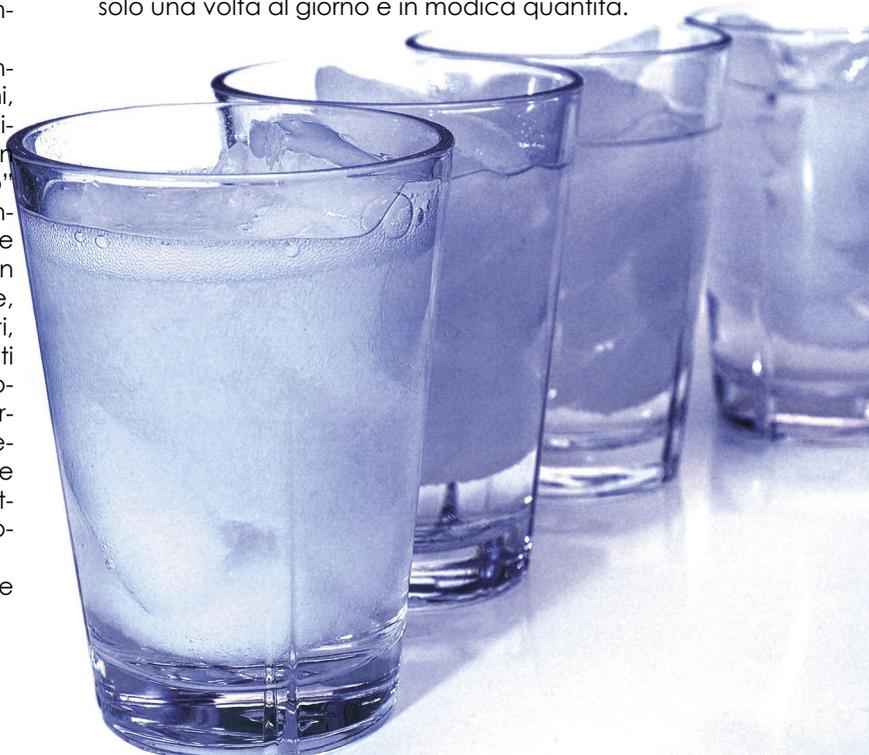
**N**ella stagione estiva, con la possibilità di stare all'aria aperta, si devono conoscere e riconoscere alcune situazioni di rischio legate al caldo e al sole. Il caldo afoso, soprattutto se associato a umidità elevata rappresenta una situazione che, in particolare in persone anziane, può favorire il peggioramento delle condizioni di salute, sino a produrre vere e proprie malattie che possono anche rendere necessario il ricovero ospedaliero. L'umidità eccessiva non consente al sudore di evaporare dal nostro corpo e, quindi, di abbassare dapprima la temperatura cutanea e successivamente la temperatura interna.

Il sole e il caldo dell'estate possono favorire l'insorgere di alcuni disturbi o intensificare i sintomi di malattie già presenti. In particolare durante la stagione estiva le ore di luce aumentano e, soprattutto nei soggetti che già soffrono d'insonnia, il prolungamento delle ore di luce e l'aumento della temperatura possono peggiorare i sintomi del disturbo. I soggetti che soffrono di scompenso cardiaco durante i mesi più caldi possono avere delle complicazioni, dovute ad esempio all'eccessiva assunzione di liquidi. L'elevata temperatura, inoltre, nei soggetti con scompenso cardiaco, può provocare un "collasso" quando i meccanismi di compenso sono gravemente compromessi. I soggetti con malattie respiratorie non smettono certo di soffrire con il caldo; anzi, in estate le aggressioni alle vie respiratorie sono diffuse, sia all'aperto, sia al chiuso. Durante l'estate, infatti, aumenta notevolmente l'esposizione agli inquinanti ambientali (ossidi di azoto, ozono, ossidi di zolfo, idrocarburi, polveri di metallo) a causa "dell'effetto sera". Chi soffre di problemi venosi (vene varicose, flebiti e gonfi ore alle gambe) dovrebbe assolutamente evitare di esporsi per lungo tempo ai raggi ultravioletti; l'esposizione diretta al sole provoca vasodilatazione, che aggrava l'insufficienza venosa. La disidratazione si manifesta in corso di sudorazione

profusa con conseguente perdita d'acqua e di elettroliti, che generalmente vengono compensati dall'assunzione di bevande ed elettroliti. Se la quantità di acqua ingerita non è sufficiente a compensare la perdita di liquidi dell'organismo, si ha un aumento delle concentrazioni di sali nel plasma. Con la sudorazione si perdono molti sali essenziali per l'organismo: sodio, cloro, potassio e magnesio. Il fabbisogno giornaliero può essere raggiunto con l'assunzione di bevande non alcoliche (almeno 1,5 litri) e di alimenti quali verdura e frutta (1 litro).

Non bere mai di fretta e, soprattutto, evitare l'acqua gelata, perché può facilmente provocare una congestione (accumulo di sangue nei vasi di un organo), soprattutto se si è accaldati. Inoltre, a fronte di una sensazione immediata di appagamento, l'acqua molto fredda aumenta la sudorazione e, quindi, stimola nuovamente il bisogno di bere.

Riguardo l'alimentazione è utile ricordarsi di fare pasti leggeri e frequenti, consumare almeno tre pasti nella giornata, quindi non saltare mai la prima colazione. Una dieta ricca di calcio (latte preferibilmente scremato e porzioni piccole di formaggio non più di due volte per settimana) e l'esercizio fisico aiutano il nostro scheletro a mantenersi in forma. Con le proteine, tuttavia, non bisogna esagerare; sono da preferire quelle più facilmente digeribili per non affaticare l'apparato digerente e prevenire le congestioni, non rare in questo periodo. Così il pesce è meglio della carne, il formaggio fresco è da preferire a quello stagionato. Anche gli amanti della pasta devono tenersi a freno: solo una volta al giorno e in modica quantità.



Gli anziani per uscire dovranno scegliere le ore più fresche del giorno (mattino), i posti con ombra, indossare indumenti di fibra naturale (lino, cotone) perché il sintetico scalda e impedisce al corpo di disperdere il calore. Quando si esce è consigliabile coprirsi il capo e fare attenzione anche agli occhi (le congiuntiviti sono frequenti), proteggendoli con occhiali da sole.



I ventilatori meccanici, accelerano soltanto il movimento dell'aria ma non abbassano la temperatura ambientale. In questo modo la temperatura percepita diminuisce e pur dando sollievo, i ventilatori stimolano la sudorazione ed aumentano il rischio di disidratazione, se la persona esposta non assume contemporaneamente grandi quantità di liquidi.

Gli anziani, sono particolarmente suscettibili agli effetti negativi del caldo e possono manifestare episodi di ipotensione ortostatica (diminuzione della pressione arteriosa nel passare dalla posizione sdraiata alla posizione eretta). E' consigliabile, pertanto, evitare il brusco passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza (sincope). Se bisogna alzarsi dal letto, soprattutto nelle ore notturne, è necessario non farlo mai bruscamente, ma fermarsi in posizioni intermedie (esempio: seduti al bordo del letto per alcuni minuti) prima di alzarsi in piedi.

La pressione sanguigna bassa può essere una conseguenza del caldo eccessivo. In pratica, l'aumento di temperatura provoca una vasodi-

latazione, con un aumento della portata dei vasi sanguigni cutanei. Più largo è il vaso, più facilmente il sangue scorrerà al suo interno e minore sarà, quindi, la pressione.

Ricordarsi che il caldo può potenziare l'effetto di molti farmaci utilizzati per la cura dell'ipertensione arteriosa (pressione alta) e di molte malattie cardiovascolari. Durante la stagione calda è opportuno, quindi, effettuare un controllo più assiduo della pressione arteriosa e richiedere il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia (per dosaggio e tipologia di farmaci). Deve essere sempre il medico curante e/o il geriatra a guidare l'utilizzo dei farmaci ed ogni decisione sulla terapia deve essere presa sempre dal medico alla luce di ogni singola situazione clinica.

Attenzione, quindi, ai cambiamenti di abitudine e di attività della persona anziana.

Occorre considerare come importanti campanelli di allarme che possano far pensare ad un aggravamento dello stato di salute di una persona anziana la riduzione di alcune attività quotidiane, come: spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi. La riduzione di una o più di queste funzioni in una persona anziana può significare un peggioramento dello stato di salute ed è consigliabile per questo segnalarla al medico curante, per un eventuale suo controllo delle condizioni cliniche.

E' necessario quindi identificare, sorvegliare e monitorare le perso-



ne maggiormente a rischio e nello stesso tempo pianificare interventi di prevenzione calibrati a seconda delle necessità e dell'intensità del rischio.

L'assistenza domiciliare alle persone anziane o "fragili" costituisce una valida occasione e strumento che, oltre a ritardare o evitare l'istituzionalizzazione, consente di cogliere "eventi sentinella" di rischio di perdita di autonomia e di compromissione delle funzioni vitali.

Nel quadro degli interventi previsti dal piano caldo è stato attivato a Roma un call center per aiutare i cittadini anziani in difficoltà e dare una risposta efficace alle esigenze e alle problematiche della Terza Età. E' Pronto Nonno, il servizio per gli ultrasessantacinquenni dell'Assessorato Promozione dei Servizi Sociali e della Salute del Comune di Roma in collaborazione con Croce Rossa Italiana e con il Dipartimento di Scienze Cardiovascolari, Respiratorie, Nefrologiche e Geriatriche del Policlinico Umberto I di Roma.

Ordinario di Geriatria  
Direttore del Dipartimento di Scienze Cardiovascolari, Respiratorie, Nefrologiche e Geriatriche  
"Sapienza" Università di Roma

