



Milano, 21 giugno 2016 – Voglia d'estate, voglia di sole. In attesa che la bella stagione si mostri anche quest'anno nella sua vera veste, ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari – Onlus, da sempre in prima fila per proteggere cuore, cervello, vene e arterie, vi ricorda alcuni piccoli stratagemmi per vivere al meglio anche con le temperature più calde.

Quando il caldo aumenta, aumenta anche la sudorazione, il corpo disperde sali e liquidi, la pressione scende, il cuore batte più rapidamente e il respiro può diventare affannoso. Sono piccoli segnali di malessere, che dobbiamo imparare a riconoscere e ai quali è possibile rimediare con alcuni accorgimenti.

Prima di tutto: bere di più acqua, ovviamente, fresca, non ghiacciata, naturale, lontano dai pasti, a piccoli sorsi. Dose ottimale: un bicchiere ogni ora, circa due litri al giorno lontano dai pasti.

Per chi fa molto sport o suda profusamente utili sono le bevande energetiche ricche di potassio e di sali minerali; chi invece trascorre la maggior parte del tempo in casa, può preparare ogni mattina un tè molto leggero con due litri di acqua a cui aggiungere, una volta freddo, pezzi di frutta di stagione ben lavata e tagliata a grossi pezzi, senza noccioli, con due foglie di menta, basilico, una di finocchio o un gambo di sedano. Il risultato sarà una bevanda ricca di sali minerali e vitamine, da bere a piccoli sorsi durante tutta la giornata.

Ridurre vino e alcolici che provocano vasodilatazione e senso di spossatezza, ed evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde della giornata, tra le 11.00 e le 16.00. Via libera, invece, ai cibi ricchi di acqua come insalata, frutta fresca, melone e anguria, a pezzi o in centrifuga, e agli abiti leggeri, di cotone e fibre

non sintetiche. Bene l'attività fisica, morbida e lenta, senza affanno e solo nelle ore più fresche della giornata; tenere gli ambienti ben areati e tenere, se possibile, l'aria condizionata a una temperatura di 26 gradi.



Dott.ssa Lidia Rota Vender

In estate ogni cuore ha una sua meta: per chi ama la montagna ricordate che l'aria in montagna è rarefatta e povera di ossigeno anche se è più pulita, intorno ai 2.000 metri il respiro diventa frequente e poco profondo: può essere difficile prendere sonno, potrebbero comparire vertigini e la pressione potrebbe alzarsi: meglio evitare sforzi eccessivi, ricordiamoci di misurare con regolarità la pressione ed eventualmente consultare il medico per chiedere se necessario di modificare le dosi dei farmaci antiipertensivi abituali; camminare tutti i giorni, lentamente e pedalare solo in luoghi pianeggianti.

Per chi sceglie il mare raccomandiamo un cappello sotto il sole, la spiaggia solo nelle prime ore del mattino e nelle ultime del pomeriggio, proteggere la pelle con crema adeguata, bene la ginnastica o il cammino in acqua, il nuoto. E non esporre le gambe al sole caldo per chi soffre di varici. E per chi resta in città, tranquilla e vivibile in estate, priva di traffico e rumori, lunghe pedalate o camminate serali e rifugio nei centri commerciali con aria condizionata nelle ore più calde.

Sempre bevendo almeno due litri di acqua povera di sale, anche per ridurre il rischio di calcoli renali e di infezioni delle vie urinarie.

In Italia un uomo su tre e una donna su tre soffrono di pressione alta, per un totale di 16 milioni di persone! Se riconosciuta e curata l'ipertensione non fa danno, se trascurata o ignorata causa problemi al cuore, al cervello, al rene, alle arterie, rovinando la qualità della vita degli anni futuri!

L'ipertensione è un killer silenzioso, che ogni anno costa la vita a 7,5 milioni di persone nel mondo, ma può essere tenuto sotto controllo e reso meno offensivo: utilizzando meno sale nei cibi (non più di un cucchiaino da tè = 5gr al giorno), aumentando l'attività fisica, riducendo il giro vita, evitando fumo e droghe, preferendo cibi freschi ai cibi conservati o elaborati, imparando a gestire lo stress.

“Lo stile di vita è fondamentale per evitare l'insorgere e il peggiorare dell'ipertensione e dei problemi correlati – sostiene la dott.ssa Lidia Rota Vender – presidente di ALT – Sarà il medico a prescrivere, se

necessario, i farmaci utili per abbassare la pressione del sangue, che vanno presi in modo disciplinato e che richiedono a volte alcune modifiche nel dosaggio, soprattutto con l'arrivo della stagione calda. Sarà il paziente a mettere in atto misure che contribuiscano, da sole o in aggiunta ai farmaci, a normalizzare la pressione e prevenire i danni che essa può provocare, danni gravi, come l'ictus cerebrale, l'insufficienza cardiaca e lo scompenso, l'insufficienza renale, l'aterosclerosi".

Prendersi cura della propria salute è semplice, quando la salute c'è: è necessario imparare a farlo e scegliere gli alleati più affidabili. Noi speriamo di essere fra questi.

*fonte: ufficio stampa*