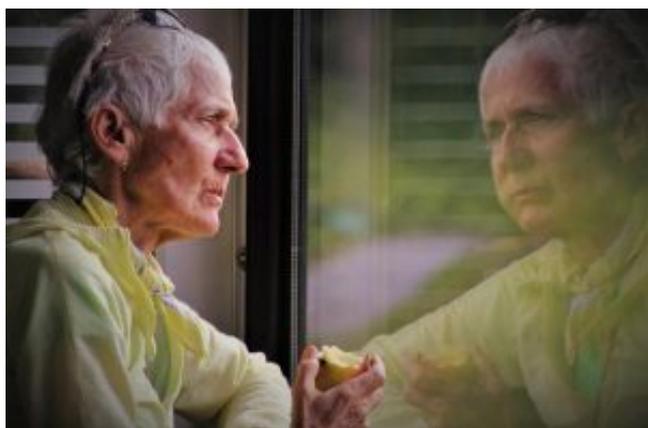


Con l'arrivo dell'inverno in piena crisi energetica globale, 3 milioni di anziani saranno costretti a rinunciare o a limitare l'utilizzo dei riscaldamenti in casa con importanti rischi per la salute dei pi  fragili. Numerosi studi hanno infatti dimostrato che la sensazione di freddo continua, dovuta a un'esposizione prolungata a basse temperature in casa, mina la resistenza degli anziani con effetti deleteri sulla salute e la qualit  di vita fino a un maggior rischio di infarto, ictus e cadute. Dagli esperti SIGG non solo consigli pratici per aiutare gli anziani a proteggersi dal freddo in casa ma anche un appello alle istituzioni: “Gli anziani hanno bisogno di mantenere la propria abitazione adeguatamente riscaldata se possibile alla temperatura ideale di 22  - conferma Francesco Landi, presidente SIGG -   fondamentale che il Governo si faccia carico, come sta gi  avvenendo in Inghilterra, di quella che quest'anno rischia di essere una vera e propria emergenza di sanit  pubblica causata dalla povert  energetica. Sarebbe dunque auspicabile un aiuto diretto esclusivamente alle persone con reddito basso, di et  avanzata, in precarie condizioni di salute, per consentire ai pi  vulnerabili di evitare di ammalarsi sempre di pi  con risparmi anche per l'SSN”



Roma, 30 novembre 2022 - Con l'arrivo dell'inverno risparmiare contro il caro bollette pu  costare caro alla salute dei 3 milioni di anziani, in particolare i pi  vulnerabili, che in Italia vivono in condizioni di povert  energetica, cio  non sono in grado di riscaldare adeguatamente la propria abitazione per la spesa energetica troppo elevata. Avere freddo in casa con temperature ben al di sotto dei 19  previsti dalla legge, quando la colonnina del mercurio scender  ulteriormente nelle prossime settimane, pu  essere dannoso per la salute in particolare degli anziani pi  vulnerabili. A mettere in guardia contro questi rischi sono gli specialisti della Societ  Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG), in occasione del 67esimo congresso nazionale che si concluder  il prossimo 3 dicembre a Roma, presso l'Universit  Cattolica del Sacro Cuore.

“La necessit  di sopportare il freddo in casa per il caro-bollette non   solo una condizione spiacevole ma

anche pericolosa per la salute degli anziani soprattutto per l’apparato cardiovascolare - afferma Francesco Landi, presidente nazionale SIGG e direttore UOC Medicina Interna Geriatrica Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, docente di Medicina Interna e Geriatria all’Universit  Cattolica del Sacro Cuore, campus di Roma - Generalmente con l’avanzare dell’et  il sistema di termoregolazione si deteriora e molti anziani avvertono maggiormente freddo anche in casa, soprattutto agli arti e alle estremit , perch  l’organismo concentra il calore nelle parti fondamentali del corpo, cio  cuore, cervello e polmoni”.



Prof. Francesco Landi

“Spesso l’anziano - spiega ancora Landi - pu  sentire freddo perch  ha una pelle sottile con minor grasso corporeo, o perch  si muove o mangia poco o ha una massa muscolare ridotta e un metabolismo rallentato con minore produzione di calore. Ma una sensazione di freddo continua dovuta a un tempo prolungato di esposizione a basse temperature in casa, pu  comportare una riattivazione di malattie respiratorie e cardiache, delle cadute, con il drammatico corollario delle fratture e un aumento dei ricoveri ospedalieri e fino anche della mortalit ”.

“Studi epidemiologici dimostrano che vivere in una casa fredda aumenta il rischio di ictus e infarto, in chi ha gi  problemi cardiaci - evidenzia Landi - Quando la temperatura in casa si abbassa, infatti, i vasi sanguigni si restringono, aumentando la pressione sanguigna e ostacolando la circolazione. Anche il nostro sangue diventa pi  denso, in parte a causa di un aumento dei livelli di una proteina chiamata fibrinogeno e di altre molecole responsabili della coagulazione. La restrizione dei vasi sanguigni, inoltre, porta anche a una maggiore minzione, che pu  causare disidratazione se i liquidi persi non vengono sostituiti in maniera sufficiente con l’assunzione di pi  acqua. Questi cambiamenti possono aumentare il rischio di coaguli di sangue e costringere il sistema cardiovascolare a lavorare di pi ”.

“Il freddo domestico pu  anche avere effetti dannosi sul sistema respiratorio e aggravare malattie come

l'asma e la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), patologie tra le pi  comuni nella terza et  - spiega ancora Landi - Respirare aria fredda in casa pu  irritare le vie respiratorie e scatenare sintomi come tosse e produzione di muco. Alcune evidenze suggeriscono che basse temperature in casa possono essere il microclima ideale per la diffusione dei rinovirus e dei virus dell'influenza, che rimangono vitali pi  a lungo”.

Gli effetti del freddo in casa possono pesare anche sulla mobilit  degli anziani con un impatto subdolo sulle cadute “Spesso gli anziani per il freddo decidono di rimanere a letto anche tutto il giorno evitando addirittura di nutrirsi adeguatamente - sottolinea Landi - Inoltre la sensazione di freddo pu  aumentare il dolore cronico, specialmente quello legato a patologie tipiche dell'et  avanzata come l'artrite o l'artrosi. Ci  potrebbe aumentare il rischio di subire una caduta o qualche altro infortunio in casa”.

Oltre agli effetti diretti delle basse temperature, una casa fredda pu  innescare un'altra serie di fattori ambientali che possono comportare conseguenze dannose sulla salute degli anziani, come l'umidit  e la muffa, che sono pi  comuni nelle case scarsamente riscaldate. “Le spore rilasciate dai funghi della muffa irritano i polmoni - avverte Landi - e possono esacerbare condizioni come l'asma. Studi scientifici mostrano che vivere in ambienti umidi e con la muffa per lunghi periodi aumenta il rischio di un declino della funzionalit  polmonare”.

Gli anziani hanno dunque necessit  di vivere in una casa adeguatamente riscaldata con una temperatura sufficientemente alta. Ma se in passato riscaldare un appartamento era una spesa sostenibile, oggi non   pi  possibile per gli anziani con un reddito basso a causa del caro-bollette.

“Si stima che in Italia siano 3 milioni gli anziani non in grado di riscaldare adeguatamente le proprie case e che in Europa sono 36 milioni di over 65 che soffrono di “povert  energetica” - prosegue Landi - Per consentire agli anziani di sopravvivere ai rincari dei costi dell'energia, evitando conseguenze gravi per la salute, sarebbe auspicabile che il Governo si facesse carico di questa situazione che rischia di diventare una vera emergenza di sanit  pubblica, con aiuti diretti esclusivamente alle persone di et  pi  avanzata, con reddito basso e in condizioni critiche di salute”.

“Un progetto pilota   gi  in corso di sperimentazione in Inghilterra e prevede di assicurare un finanziamento dal Fondo governativo di sostegno alle famiglie, per estenderlo ad anziani con pi  di 60 anni affetti da patologie polmonari croniche come enfisema, bronchite cronica e in difficolt  a pagare le bollette del riscaldamento. Un'azione preventiva di questo tipo anche in Italia eviterebbe agli anziani di ammalarsi sempre di pi , riducendo i ricoveri con maggiori risparmi per l'SSN” conclude Landi.

5 consigli pratici dei Geriatri per aiutare gli anziani a proteggersi dal freddo in casa

1. Evitare dispersione di calore chiudendo le porte di alcune stanze e le fessure degli infissi da cui potrebbero passare degli spifferi;
2. Indossare indumenti a strati e anche biancheria intima di lana;
3. Preferire il consumo di zuppe e vellutate, frutta cotta e verdura di stagione, ma anche di tisane, t  e infusi;
4. Arieggiare i locali evitando di tenere le finestre aperte troppo a lungo, per il necessario cambio d’aria, e mai di sera quando la temperatura esterna tende ad abbassarsi ancora;
5. Durante la giornata, soprattutto se c’  il sole, tenere le persiane alzate e lasciare che la luce e il calore entrino in casa. Al tramonto, abbassare tutto per mantenere il tepore accumulato durante le ore diurne.