

Come difendersi dal caldo? Cosa mangiare, quanto bisogna bere, come proteggere i bambini: domande e risposte di Silvia Turin

I rischi del caldo eccessivo, che in alcuni casi può essere fatale

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 24 giugno 2026)



I parigini si bagnano nel Canal Saint-Martin a Parigi (Ap)

Si può morire di caldo?

«**Il caldo** non è più solo una questione meteorologica. È un'emergenza sanitaria», lo ha sottolineato ieri l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) tramite il direttore regionale per l'Europa, Hans Kluge, che ha dichiarato: «**La nostra regione è quella che si sta riscaldando più rapidamente al mondo. Solo negli ultimi 4 anni il caldo ha causato oltre 200mila decessi**». Di caldo (e afa) **si può morire e lo si fa in breve tempo**, soprattutto quando le vittime sono soggetti deboli e a rischio. Il caldo estremo **altera il sistema di regolazione della temperatura corporea** soprattutto in presenza di tassi di umidità elevati che impediscono all'organismo di sudare. I rischi maggiori si corrono con: colpo di calore, disidratazione, congestione.

Quando bisogna chiamare i soccorsi?

Il **colpo di calore** è l'evenienza più grave legata alle alte temperature: può manifestarsi all'aperto, in un ambiente chiuso e in un luogo dove non batte direttamente il sole. In **10-15 minuti** può portare il soggetto a una **temperatura corporea di 40-41° C** con successivo collasso e (se non gestito) **decesso**.

I sintomi sono: mal di testa, nausea, vomito, vertigini, fino ad arrivare a stati confusionali e perdita di coscienza. Si interviene chiamando subito il **118** e, nel frattempo, cercando di far **scendere la temperatura corporea** della persona trasportandola in un luogo fresco, tamponando il corpo con un panno imbevuto di acqua fredda e/o una borsa di ghiaccio posata sulla testa.

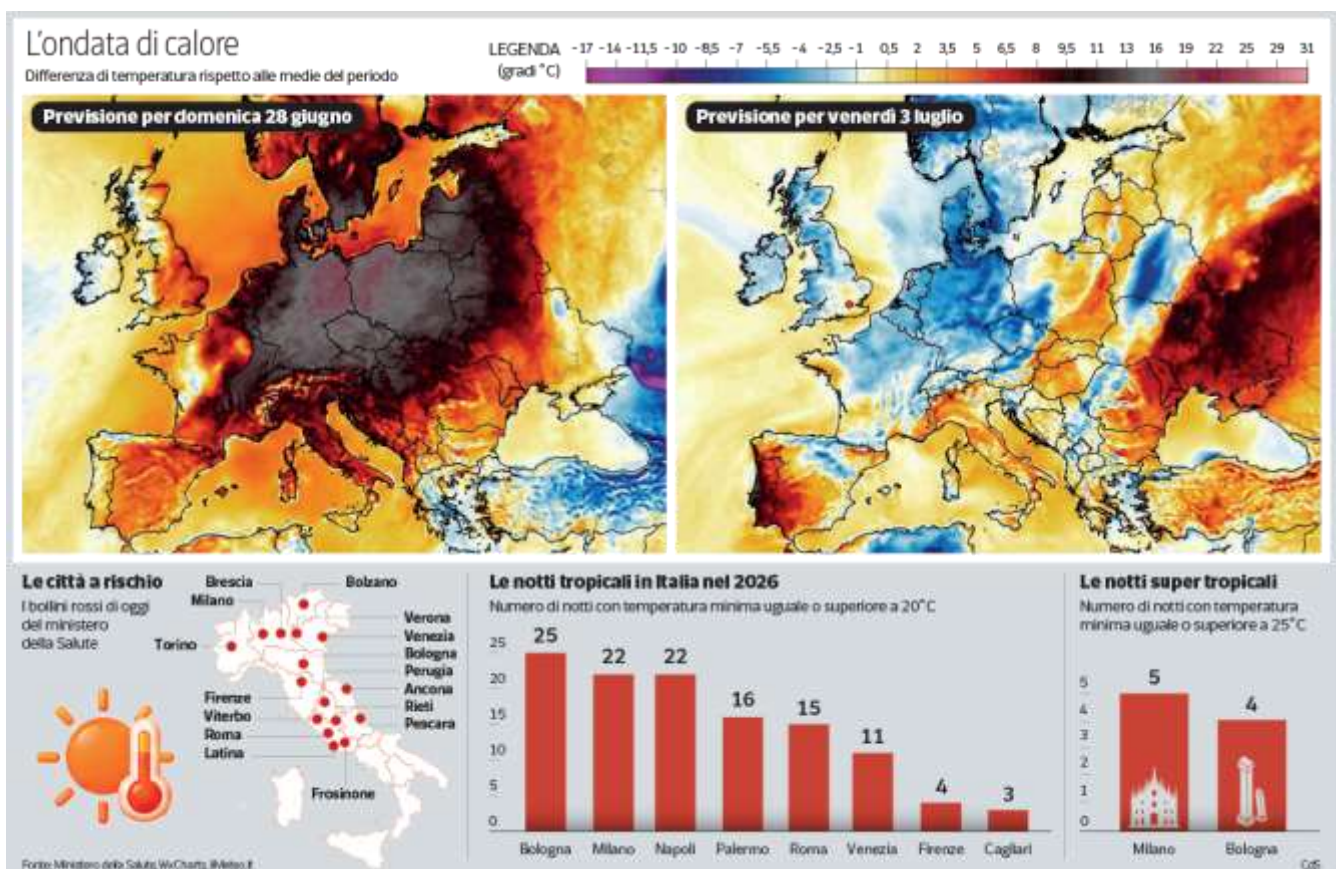
Esiste anche lo «**stress da calore**» che può precedere un colpo di calore ma riguarda con più frequenza persone che **praticano attività fisica in un ambiente eccessivamente caldo**. Si manifesta con una forte sudorazione, un senso di leggero disorientamento, malessere, debolezza, nausea, vomito, cefalea, tachicardia, bassa pressione, confusione, irritabilità.

Come evitare la disidratazione? Quanto bere?

La **disidratazione** è un altro pericolo serio. Non sempre si beve a sufficienza, ma con il caldo, la perdita di liquidi dall'organismo dovuta alla sudorazione può determinare **pericolose alterazioni metaboliche: la principale conseguenza è l'abbassamento della pressione arteriosa**, che a sua volta aumenta il pericolo di **svenimento o collasso**.

I segni principali della disidratazione sono: sete, debolezza, vertigini, palpitazioni, ansia, pelle e mucose asciutte, crampi muscolari, problemi di concentrazione, memoria, irritabilità.

È bene bere almeno **8 bicchieri di acqua al giorno** anche se il quantitativo dipende da attività fisica, ambiente ed età. Un criterio di valutazione sempre valido è il colore delle urine che deve rimanere chiaro. No alle bevande zuccherate che non dissetano e attenzione alla temperatura dei liquidi: **se troppo freddi l'organismo reagisce producendo altro calore**. L'alcol è un vasodilatatore e ha un forte effetto diuretico, che accelera la disidratazione.



Quali sono i cibi idratanti? Cosa mangiare?

Per affrontare il caldo è consigliabile fare **pasti leggeri, digeribili e ricchi di frutta e verdura**. Gli alimenti più idratanti sono: anguria, melone, cetrioli, zucchine, pesche, fragole, ciliegie, albicocche, fichi, frutti di bosco, pomodori, melanzane, sedano, peperoni. È bene limitare il consumo di cibi ricchi di grassi, fritti, salse o piatti troppo elaborati e salati.

Attenzione a **cibi o bevande gelati** quando si è molto accaldati: un colpo d'aria fredda o un bagno in mare subito dopo un pasto potrebbe causare uno squilibrio circolatorio e portare a una **congestione**, una sorta di choc che può avere conseguenze anche gravi, come lo svenimento (anche in mare, causa di annegamenti).

Come proteggere i bambini (e le donne incinte)?

Le conseguenze sanitarie delle ondate di calore sono più gravi quando colpiscono categorie deboli. I bambini e neonati sono particolarmente a rischio di disidratazione: **il loro sistema di termoregolazione non funziona ancora perfettamente e possono non sentire (o manifestare) il bisogno di bere**.

Le regole valide per tutti i piccoli sono: non uscire nelle ore più calde della giornata (tra le 11 e le 17) e preferire, nelle ore rimanenti, luoghi ventilati e ombreggiati; offrire loro acqua frequentemente; cucinare pasti leggeri ricchi di frutta e verdure (*come scritto sopra, ndr*); scegliere vestitini in fibre naturali di colore chiaro e cappellini leggeri o traforati; usare il condizionatore impostandolo su una temperatura costante sui 24-25 gradi evitando sbalzi di temperatura tra le stanze.

Nei **neonati** è possibile ridurre i rischi allattandoli più spesso, controllando la temperatura di frequente, rinfrescandoli con docce tiepide e aprendo il pannolino quando possibile, coprendoli poco ed evitando di esporli al sole.

Anche le **donne incinte** devono prendere qualche precauzione in più: durante la gestazione, infatti, il fabbisogno idrico è maggiore, perché aumenta il volume di sangue in circolazione che deve irrorare gli organi in crescita. È consigliato **bere almeno 2,5 litri d'acqua al giorno** (circa 12 bicchieri) e seguire le stesse regole che servono a proteggere i bambini.

Cosa fa il caldo agli anziani (e ai malati)?

Gli anziani sono i soggetti più suscettibili all'afa, perché la capacità di adattare le funzioni fisiologiche alle variazioni climatiche si riduce con l'età. Anche lo **stimolo della sete è minore**. Per questo è necessario farli bere spesso, tenerli al riparo dal sole in ambienti deumidificati e/o rinfrescati con il condizionatore. Il consiglio è di non uscire di casa se la temperatura nei locali rimane tra i 24-25 gradi. Anche un viaggio in macchina per arrivare in un centro commerciale con aria condizionata potrebbe essere troppo pesante. Anche per loro sono consigliabili pasti leggeri e vestiti freschi.

Molti anziani soffrono di **disturbi di salute che il caldo può aggravare**: nei **cardiopatici** sono in agguato possibili episodi di tachicardia e aritmie. L'effetto combinato dei farmaci e della sudorazione può far abbassare troppo la **pressione**, la disidratazione, anche parziale, può provocare calcolosi renale o peggiorare **malattie renali**. È bene tenerli sempre monitorati e rivolgersi al medico curante per consigli specifici.

I lavoratori più esposti: quali tutele sono previste?

In Italia è stato predisposto un **piano anti-caldo** che prevede: ore di **Cassa Integrazione (CIGO)** attivabili dalle imprese quando la temperatura percepita supera i 35° C; turni flessibili, pause all'ombra, acqua fresca e sorveglianza medica.

Inoltre, il sistema [Worklimate](#) (una piattaforma sviluppata da INAIL e CNR) prevede il grado di stress termico per chi lavora all'aperto con **mappe di calore**, **3 livelli di rischio** e relative allerte. Quando il rischio è «alto», scattano automaticamente i blocchi del lavoro previsti dalle **ordinanze regionali anti-caldo ormai attive** nella maggior parte delle regioni che riguardano i comparti edilizia, agricoltura, logistica e gli orari 12:30-16:00.

Anche gli animali soffrono il caldo?

Cani e gatti possiedono una capacità limitata di dissipare il calore corporeo e questo li rende **particolarmente vulnerabili** durante le ondate di calore perché il loro sistema cardiovascolare è costretto a lavorare di più. I sintomi di sofferenza da caldo sono: ansimare intenso, respirazione accelerata, salivazione eccessiva, mucose rosse, debolezza, vomito, diarrea, tremori o convulsioni. Il gatto (a differenza del cane) tende a «nascondere» il disagio che comunque c'è. È bene portare gli animali fuori solo nelle ore più fresche, assicurarsi che abbiano sempre acqua fresca disponibile, non lasciarli mai in auto, evitare di farli camminare su superfici roventi.

Si può fare sport nelle giornate molto calde?

Sarebbe meglio di no, o almeno, se si pratica all'aperto farlo prima delle 11 e dopo le 18. Il sistema cardiovascolare degli sportivi con l'afa deve sostenere muscoli e raffreddamento. **Il sangue disponibile per l'attività fisica si riduce e il cuore cercherà di aumentare il suo lavoro** accelerando. La disidratazione per **eccessiva sudorazione** è dietro l'angolo: un organismo può espellere fino a 4-6 litri di sudore ogni ora quando la temperatura ambientale sale notevolmente. **Consigliabile allora ridurre i carichi di lavoro rispetto al solito**, aumentando gradualmente gli esercizi per tentare di abituarsi al calore e all'umidità, un lavoro che non è per tutti e può richiedere anche 2-3 settimane. Gli indumenti tecnici aiutano la dispersione del calore. Per reintegrare le perdite di liquidi al termine dell'allenamento ricordatevi di **sorseggiare acqua fresca ogni quarto d'ora**. In caso di allenamento di lunga durata è importantissima una pre-

idratazione dal giorno prima e bere modeste quantità (150-250 ml) di liquidi durante lo sforzo, ogni 20 minuti circa.

Notti tropicali: aria condizionata o ventilatore?

L'uso corretto dei condizionatori riduce dell'**80 per cento** i pericoli per la salute dovuti al caldo (ormai rovente anche di notte) nelle persone a rischio come bambini, anziani, malati con patologie croniche.

Come utilizzarli? Vanno impostati a una **temperatura fra 25-27° C** e mai più bassa di 24° C, facendo in modo che il passaggio dal caldo al freddo sia sempre graduale. Il freddo eccessivo aumenta la probabilità di infezioni delle vie aeree, dolori muscoloscheletrici, mal di testa, disturbi di digestione e mal di pancia, congiuntiviti.

In alternativa si può impostare sulla funzione del **deumidificatore**, ma attenzione perché l'aria troppo secca irrita e infiamma le mucose. Anche il **ventilatore** può rinfrescare, ma smuove l'aria senza influenzare temperatura e umidità. **Può bastare se non si superano i 32° C** (senza troppa umidità), con l'accortezza di sistemarlo a distanza e non indirizzarlo contro le persone perché potrebbe accelerare la disidratazione.

I vestiti proteggono dal caldo, oltre che dal sole?

Sì: nelle giornate afose è bene indossare scarpe aperte, abiti chiari e leggeri non aderenti in fibre naturali (come cotone o lino). I sintetici impediscono la traspirazione. Indicati occhiali da sole, un cappello leggero in colore chiaro, meglio se a falde larghe che protegge meglio dall'**insolazione (o colpo di sole)**, un altro rischio dovuto all'eccessiva esposizione ai raggi solari. I sintomi sono evidenti sulla pelle (che si «scotta»), ma anche la temperatura corporea può aumentare e possono comparire malessere e nausea.

Come rinfrescare la casa durante il giorno?

Ricordarsi di chiudere di giorno persiane, finestre, tende esterne e interne. È bene tirare giù anche le tapparelle perché i nuovi modelli sono fatti con materiali che creano isolamento termico. È meglio tenere anche le porte chiuse tra una stanza e l'altra della casa per mantenere all'interno l'aria più fresca. Le finestre si possono riaprire nelle ore serali o notturne per far entrare l'eventuale brezza.