

## Ondata di calore: come prevenire i rischi per la salute, eventuali disturbi e cosa fare di Maria Giovanna Faiella

Come «difendersi» in casa e se si esce (evitare nelle ore più calde della giornata). Quali cibi preferire, perché bere anche se non si ha sete, cosa fare se si prendono farmaci, consigli per le persone che vivono da sole soprattutto se anziane

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 1° agosto 2026)



Una [nuova ondata di calore sta attraversando tutto il Paese](#): domenica 2 agosto «bollino rosso» in 23 città su 27 monitorate dal sistema di sorveglianza del [ministero della Salute](#), mentre lunedì 3 agosto salgono a 25 (su 27) le città con **livello di rischio «3»** (massimo) **per la salute non solo di gruppi di persone a rischio** (anziani, bambini piccoli e persone malattie croniche), **ma anche di persone sane**. Ma quali possono essere gli effetti del caldo estremo sulla salute? Come prevenirli?

| CITTÀ           | 01/08                                                                               | 02/08                                                                                 | 03/08                                                                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ANCONA          |    |    |    |
| BARI            |    |    |    |
| BOLOGNA         |    |    |    |
| BOLZANO         |    |    |    |
| BRESCIA         |    |    |    |
| CAGLIARI        |    |    |    |
| CAMPOBASSO      |    |    |    |
| CATANIA         |    |    |    |
| CIVITAVECCHIA   |    |    |    |
| FIRENZE         |    |    |    |
| FROSINONE       |    |    |    |
| GENOVA          |    |    |    |
| LATINA          |    |    |    |
| MESSINA         |    |    |    |
| MILANO          |    |    |    |
| NAPOLI          |   |   |   |
| PALERMO         |  |  |  |
| PERUGIA         |  |  |  |
| PESCARA         |  |  |  |
| REGGIO CALABRIA |  |  |  |
| RIETI           |  |  |  |
| ROMA            |  |  |  |
| TORINO          |  |  |  |
| TRIESTE         |  |  |  |
| VENEZIA         |  |  |  |
| VERONA          |  |  |  |
| VITERBO         |  |  |  |

### Effetti delle ondate di calore sulla salute

Le ondate di calore sono **condizioni climatiche estreme** che si verificano quando si registrano **temperature molto alte per più giorni consecutivi**, spesso associate a **elevati tassi di umidità**, assenza di vento e radiazione solare intensa.

È dimostrato che possono rappresentare un **rischio per la salute della popolazione**, soprattutto delle **persone più vulnerabili** che hanno una limitata capacità di [termoregolazione](#) fisiologica o non sono in grado di mettere in atto comportamenti protettivi.

Di regola, il corpo si raffredda sudando, ma se per esempio l'umidità è molto elevata, il sudore non evapora rapidamente e il calore corporeo non è eliminato in modo efficace, per cui la **temperatura**

del corpo aumenta rapidamente e possono essere **danneggiati diversi organi vitali** e lo stesso [cervello](#).

### Eventuali disturbi e cosa fare

**Disturbi lievi** che si possono avvertire a causa del caldo estremo sono:

- [crampi](#), che si possono verificare nelle persone anziane che bevono poco e in persone, anche giovani, che fanno attività fisica senza reintegrare a sufficienza i liquidi persi con la sudorazione;
- [edema](#), causato dalla ritenzione di liquidi negli arti inferiori; per contrastarlo, si può far ricorso a rimedi semplici, come tenere le gambe sollevate eseguendo movimenti “dolci”, di tanto in tanto, per favorire il reflusso venoso, oppure fare docce fredde agli arti inferiori, dal basso verso l’alto e dall’interno verso l’esterno.

Il caldo estremo può provocare anche **disturbi più gravi** quali: [disidratazione](#): causata da una perdita di acqua dall’organismo maggiore di quella introdotta. Tra i sintomi principali: sete, senso di debolezza, vertigini, palpitazioni, ansia, pelle e mucose asciutte, crampi muscolari, calo della pressione;

[congestione](#): causata, nell’organismo surriscaldato, dall’assunzione di bevande ghiacciate soprattutto durante o subito dopo i pasti: provocando un eccessivo afflusso di sangue all’addome, può rallentare o bloccare la digestione.

Tra i primi sintomi: sudorazione e dolore toracico; [colpo di calore](#): può manifestarsi all’aperto o anche in luoghi dove non batte direttamente il sole o a casa ed è caratterizzato da una **ridotta capacità di sudorazione**, con conseguente accumulo di calore all’interno del corpo. Se si avverte un **aumento della temperatura corporea** associato a un **improvviso malessere generale** con [mal di testa](#), nausea, sensazione di vertigine, senso di confusione e disorientamento, intanto cercare di **raffreddare subito il corpo** con panni bagnati in particolare su testa, nuca, polsi, **idratarsi bevendo**. Se la febbre è alta e il malessere non passa contattare subito il 118 (o 112 dove attivo).

### Come prevenire i rischi per la salute in casa

I consigli suggeriti dagli esperti per ridurre gli effetti negativi delle ondate di calore sono sempre gli stessi, mai banali.

**Evitare di uscire** nelle ore più calde della giornata (**dalle 11 alle 18**) e **l’esposizione prolungata al sole e ad alte temperature**.

**Far arieggiare l’abitazione** preferibilmente **di notte e nelle prime ore del mattino** quando le temperature sono più basse.

Trascorrere le ore più calde della giornata nella stanza più fresca della casa, **bagnandosi spesso con acqua fresca**.

Se si utilizza l’**aria condizionata**, va evitato di regolare la temperatura a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. Meglio optare tra i 24 e i 26 gradi centigradi.

Inoltre, evitare che l'esposizione scorretta (soprattutto **se si è sudati**) possa provocare **danni**, dal [raffreddore](#) alle [broncopolmoniti](#).

Se si usa il **ventilatore** non va mai indirizzato direttamente verso le persone; se viene superata la soglia dei 32° all'interno dell'abitazione è sconsigliato (non è efficace).

### **Quando si esce**

Quando si esce, **indossare** indumenti chiari, leggeri, in fibre naturali (come cotone e lino), ripararsi la testa con un cappello di colore chiaro e proteggere gli occhi con occhiali da sole con filtri UV.

Se possibile, soggiornare anche solo per alcune ore al giorno in **luoghi climatizzati** per ridurre l'esposizione alle alte temperature.

**Se l'auto non è climatizzata** evitare di mettersi in viaggio nelle ore più calde della giornata (ore 11-18). Non dimenticare di portare con sé sufficienti **scorte di acqua** in caso di code o file impreviste.

Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, nemmeno per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.

### **Bere anche se non si ha sete, alimenti da preferire**

**Bere molta acqua** e altri liquidi (per esempio latte o spremute di frutta), moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè ed evitando bevande troppo fredde e bevande alcoliche. Gli **anziani devono bere anche se non hanno lo stimolo della sete**.

Preferire un'alimentazione **leggera**, evitando cibi elaborati e piccanti; **consumare molta verdura e frutta fresca**.

Occhio alla **corretta conservazione degli alimenti deperibili** (es. latticini, carne), poiché elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni, causa di disturbi gastroenterici.

### **Se si prendono farmaci**

Se si assumono farmaci, non sospendere autonomamente terapie in corso, ma consultare il proprio medico per eventuali adeguamenti della terapia.

**Conservare le medicine in modo corretto** lontano da fonti di calore e dalla irradiazione solare diretta.

### **Se si vive da soli**

Alle persone che vivono da sole, soprattutto anziane, si consiglia di tenere a portata di mano i **numeri da chiamare** in caso di malore (dottore, guardia medica).

È attivo il **numero** (gratuito) di pubblica utilità **1500** del ministero della Salute: offre ascolto e informazioni ai cittadini, soprattutto alle persone più fragili e a rischio, al fine di mitigare gli effetti delle ondate di calore sulla salute.