

Milano, vademecum (a lungo termine) per la vita con le ondate di calore: per i bambini sport «a orari», per gli anziani il ricalcolo delle medicine di Giorgia Monaco e Manuela Perrone

Le temperature più alte diventano la quotidianità e impongono di modificare lo stile di vita. I più piccoli hanno minore capacità di termoregolazione: andrà riprogrammata la loro attività fisica all'aperto. Per gli anziani il condizionatore diventa fondamentale

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 8 settembre 2026)



L'ennesimo record negativo. [L'estate che si fa più calda](#) che mai non racconta soltanto [un'emergenza climatica](#) ma impone di ripensare le nostre abitudini, soprattutto per i più fragili, negli anni che verranno. Secondo il professor Gianvincenzo Zuccotti, direttore Dipartimento di Pediatria-Ospedale dei Bambini Buzzi, «l'attività fisica di bambini e adolescenti dovrà essere svolta preferibilmente nelle ore più fresche della giornata, modulando intensità e durata e prevedendo pause, disponibilità di acqua e spazi ombreggiati». Anche il sonno potrà risentire delle temperature notturne elevate, con effetti sul benessere, l'appetito e l'equilibrio metabolico. «Un altro aspetto importante sarà evitare che la riduzione delle attività all'aperto si traduca in maggiore sedentarietà e più tempo davanti agli schermi». L'adattamento dovrà quindi coinvolgere non solo le famiglie, ma **anche scuole, impianti sportivi e città.**

Marina Picca, specialista in pediatria e nefrologia medica, spiega: «Il Ministero della Salute e la società italiana di Pediatria hanno sottolineato i pericoli del caldo per i bambini, soprattutto in presenza di patologie croniche. **La capacità di regolare la temperatura corporea è ancora limitata nei più piccoli** e il rischio di disidratazione è più alto rispetto agli adulti». Inoltre,

aggiunge Picca, «il caldo intenso, associato ad altri fattori peggiorativi (come umidità e tessuti pesanti), può causare patologie da calore con sintomi come bocca asciutta, urine scarse, irritabilità, sonnolenza, nausea, mal di testa, crampi o svenimenti».

Non solo i più giovani. **A risentire dell'aumento delle temperature sono anche gli anziani.** Il geriatra Tiziano Lucchi del Policlinico di Milano richiama l'attenzione su due fenomeni: la fertilità al minimo storico e l'aumento dell'aspettativa di vita. Questi due fattori contribuiscono al progressivo aumento della popolazione anziana, in particolare degli «oldest old» (dagli 85 anni in su). Significa che in futuro ci sarà un aumento dei soggetti pluripatologici esposti alle ondate di calore. Per il dottor Lucchi, **durante l'innalzamento delle temperature, un elemento da considerare è l'utilizzo del climatizzatore.** Un altro accorgimento importante è il **dosaggio dei farmaci** (antidepressivi, antibiotici, diuretici), da riformulare nei mesi torridi.

Per quanto riguarda l'alimentazione «sicuramente la direzione da prendere è quella della semplicità, alimenti ricchi di acqua, come già avviene nei Paesi caldi». Tuttavia Lucchi ricorda la necessità di non creare allarmismi, **«la situazione va sempre monitorata, ma senza spaventare i più fragili».**

Il professore Nicola Sorrentino, specializzato in Scienza dell'alimentazione e direttore della Iulm Food Academy, dà consigli su come sopravvivere alle alte temperature con l'alimentazione. «La prima regola è quella di reintrodurre i liquidi persi con la sudorazione. L'acqua resta la cosa principale. E non devono mancare frutta e verdura».

Se c'è un piatto che più di altri sembra aver conquistato l'estate 2026, è il poke, che permette di combinare riso o altri cereali con pesce e verdure. **Per Sorrentino è un alimento salutare che aiuta contro il caldo,** «soprattutto se abbiamo la possibilità di comporlo noi. Al posto del riso possiamo utilizzare la quinoa, che ha un indice glicemico più basso, aggiungendo verdure, sashimi, salsa di soia e germogli, tonno o salmone».