

## Silvio Garattini, i consigli per il caldo record: «Rivedere le dosi dei farmaci, mangiare poco e aria condizionata in sharing»

I consigli del farmacologo, 96 anni, fondatore e presidente dell'Istituto Mario Negri: «Niente vino e meglio evitare il burro, ma senza essere ossessivi. E attenzione anche ai cibi ultraprocesati. Lo sport? Meglio in acqua» (Fonte: <https://milano.corriere.it/> 26 giugno 2025)



Il primo pensiero, da farmacologo, va alle medicine. [Silvio Garattini, 96 anni](#), presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, di fronte alla classica domanda su come affrontare [le temperature record](#) che investiranno Milano e molte altre città italiane (con notti tropicali e punte vicine ai 40 gradi) invita a rivedere le terapie.

**Professore, a quali farmaci fare attenzione in queste giornate difficili, soprattutto per gli anziani?**

«Chi prende gli antipertensivi deve tener presente che il caldo favorisce già la vasodilatazione, quindi in generale si potrebbero ridurre le dosi. Ma no al fai da te. È molto importante conoscere le abitudini e gli altri farmaci che il paziente assume. Se vive in ambienti chiusi, con aria condizionata, non ha bisogno di cambiare la terapia. Anche se beve molto caffè, che tende a neutralizzare l'effetto del caldo. La modifica va fatta sempre in accordo con il medico».

**Fattore chiave è l'idratazione. Solo acqua o anche bevande arricchite di sali minerali?**

«L'acqua è la cosa migliore, i sali li assumiamo con l'alimentazione. Anche d'estate vale la dieta mediterranea. Nell'ultima versione della "piramide alimentare", tra l'altro, non c'è più il vino, perché l'alcol è cancerogeno. Ed è anche un vasodilatatore».

**L'olio d'oliva, invece, è alla base della piramide, quindi da consumare spesso.**

«Sì, perché contiene l'acido oleico, un acido grasso monoinsaturo e antiossidanti come i polifenoli. È da preferire al burro, da evitare il più possibile senza essere però ossessivi. Attenzione anche ai cibi ultraprocesati. I dati della letteratura scientifica ci dicono che chi consuma prevalentemente questi cibi ha una durata di vita inferiore rispetto a chi si nutre di alimenti freschi. Purtroppo è un problema che riguarda soprattutto le persone più povere».

**In estate sono molto amati i piatti di pesce.**

«Un buon alimento che contiene acidi grassi insaturi, ma attenti a cercare di non consumare solo il pesce. In alimentazione serve varietà, non solo per i micro e i macro nutrienti ma anche perché i cibi possono essere inquinati. Variando le pietanze, si diluisce la presenza di sostanze tossiche. E bisogna mangiare poco. I nostri nonni dicevano che bisogna alzarsi da tavola con un po' di fame. All'epoca perché non c'era abbastanza cibo, oggi perché invece abbiamo il frigo troppo pieno».

**Meglio evitare lo sport all'aria aperta?**

«Meglio praticarlo in ambienti condizionati oppure in acqua, se possibile».

**Aria condizionata che, però, non tutti hanno.**

«Gli anziani che non ce l'hanno in casa è bene che passino parte della giornata dove c'è, per esempio nei centri commerciali oppure a casa dei parenti».

**Lo sharing dell'aria condizionata, insomma. A quale temperatura tenerla?**

«Ora che si arriva ai 35 gradi, diminuire di 7/8 gradi la temperatura probabilmente è una buona soluzione».

**E chi deve stare all'aria aperta?**

«Se dobbiamo per qualche ragione stare al sole, è necessario proteggere la testa con un cappello, ci sono problemi che riguardano le insolazioni e i collassi che vengono per l'eccesso di calore».