

Il caldo mette ko chi soffre d'asma

L'afa un serio pericolo aggravato dal ristagno e dall'accumulo nell'aria di inquinanti

Ancona - E' arrivato il grande caldo e con esso i ben noti effetti indesiderati che può produrre. A rischio soprattutto anziani e bambini ma anche chi soffre d'asma. Per far fronte agli effetti delle alte temperature arriva da Firenze, dove è in corso il congresso di Federasma, il decalogo degli specialisti contenente indicazioni in linea con quelle appena emanate dal Ministero della Salute. "Per le persone che soffrono di asma grave - si legge nella nota diffusa da Federasma - l'afa può rappresentare un serio pericolo, aggravato dal ristagno e dall'accumulo nell'aria di inquinanti e dalla maggiore concentrazione di ozono, che possono scatenare gravi crisi respiratorie". In particolare, sarebbe opportuno evitare di uscire di casa nelle ore più calde, (11 - 18); soggiornare in ambienti rinfrescati da un ventilatore o climatizzatore con deumidificatore, avendo l'accortezza di pulire i filtri regolarmente; bere almeno 2 litri d'acqua al giorno, anche se non se ne avverte il bisogno; mangiare quotidianamente frutta e verdura fresche; evitare gli sbalzi eccessivi di temperatura o l'esposizione in ambienti condizionati con aria troppo fredda; assicurandosi che il climatizzatore sia regolato su una temperatura media di 24-26 gradi; coprirsi quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata.