

Anno 5  
Luglio 2005

n. 2

LEGA FRIULANA  
PER IL CUORE



ORGANO UFFICIALE

Spedizione in abbonamento postale  
comma 20/C legge 662/96  
DCI - Udine

Tariffa associazioni Senza Fini di Lucro  
ex Tabella C

Autorizzazione Tribunale di Udine  
N. 6/2001 DEL 14/02/2001

# IL BATTITO



**In questo numero**

**La parola al Consiglio  
Direttivo**

**Una testimonianza  
istituzionale: smettere di  
fumare si può**

**Decalogo per un'estate in  
salute**

La valle del Bût in Carnia,  
vista dalla Pieve di San Pietro.

## Sommario

La parola al consiglio direttivo	3
Smettere di fumare si puo'	4
La Carnia del cuore	6
La presentazione del progetto 3c a Povoletto	7
Cucina e Salute	8
Il Cuore per gli antichi Egizi	9
Decalogo per un'estate in salute	12

Pubblicazione edita con il sostegno della



**Fondazione Cassa di Risparmio di Udine e Pordenone**

**PER SAPERE  
QUALCOSA DI PIÙ  
SUL CUORE**

**e sulle malattie cardiocircolatorie,  
come prevenirle, come combatterle**

**FATEVI SOCI DELLA LEGA  
FRIULANA PER IL CUORE**

**Socio Ordinario € 10**

**Socio Sostenitore € 60**

**c/c postale n. 18817338 intestato  
alla Lega Friulana per il Cuore  
Via Savorgnana, 43 - 33100 Udine**



**IL BATTITO**

**Organo ufficiale della Lega per il Cuore**  
Iscrizione al Tribunale di Udine n. 6 del 14.02.2001

**Direttore**  
Pietro Villotta

**Capo Redattore Responsabile**  
Diego Vanuzzo

**Comitato di Redazione**

Cav. Fausto Borghi  
Dott.ssa Milena Broglia  
Dott. Ezio Alberti  
Dott.ssa Maria Grazia Baldin  
A.S.V. Donatella Bellotti  
A.S.V. Daniela Del Fabro  
Dott. Paolo Maria Fioretti  
Dott. Ugolino Livi  
A.S.V. Fabiola Mattiussi  
Dott. Lucio Mos

**Redazione artistica**

Aldo Civaschi

**Redazione Spazio Giovani**

Elisabetta Borghi  
Daniele Musig  
Antonio Vanuzzo

**Direzione, redazione e amministrazione**

Via Savorgnana, 43 - 33100 Udine  
Tel. 0432/503449

**Orario segreteria**

Martedì e giovedì  
dalle 10,00 alle 12,00  
Tel. 0432/478686  
posta.delcuore@tiscali.it

**Membri Consiglio Direttivo**

Fausto Borghi (Presidente)  
Milena Broglia (Vice-presidente)  
Odette Boschi  
Aurelio Burba  
Rosanna Cumaro  
Romano De Paoli  
Paolo Maria Fioretti  
Luciano Fornasari  
Vincenzo Marchese  
Mario Martina  
Duillio Tuniz  
Diego Vanuzzo (Segretario)

**Responsabile Amministrativo**

Rag. Eugenio Nobile

**Impaginazione e stampa**

Grafiche Civaschi - Povoletto



## LA PAROLA AL CONSIGLIO DIRETTIVO

Cari Amici e Soci della Lega Friulana per il Cuore, il rinnovato Consiglio Direttivo, che qui vedete ritratto con alcuni componenti del Comitato Tecnico-Scientifico, nel salutarVi si permette di rilanciare con vigore la parola d'ordine per il 2005 già rimarcata dal Presidente Borghi: aumentiamo il numero dei Soci. Un sodalizio di volontariato vive e prospera solo se molte persone sono coinvolte nelle iniziative statutarie e, nel nostro caso, la promozione della salute cardiovascolare nella comunità è un'impresa entusiasmante, ma non facile, perchè è necessario cambiare lo stile di vita per non ammalare di cuore o per recuperare appieno se si è stati colpiti da un evento cardiovascolare. Le regole sono semplici e note: sana alimentazione, movimento fisico quotidiano adatto alle proprie condizioni, non fumare, assumere correttamente i farmaci "salvacuore" se necessari. Eppure lo stress, i problemi, le tentazioni ci fanno molto spesso derogare, abbiamo anche sensi di colpa e ... le coronarie si ammalano! Impegnamoci tutti ad evitare questo circolo vizioso. La Lega Friulana per il Cuore è una risorsa di salute. Facciamola conoscere a tutti, reclutiamo nuovi soci: tante piccole gocce formano un oceano!



*Da sinistra il Presidente Fausto Borghi, il Dr. Ugolino Livi, e, in prima fila la Signora Odette Boschi, la Signora Rosanna Cumaro e la Dr.ssa Milena Broglia (Vicepresidente) in seconda fila dietro le signore, da sinistra, il Sig. Romano de Paoli, il Sig. Aurelio Burba, il Dr. Duilio Tuniz, il Dr. Diego Vanuzzo, il Dr. Paolo Fioretti, il Sig. Mario Martina, il Dr. Ezio Alberti*

## TESTIMONIANZA ISTITUZIONALE

## SMETTERE DI FUMARE SI PUO'

Senatore Francesco Moro, Vicepresidente del Senato, Roma.

Più di due anni fa mi ero preso l'impegno con il dottor Diego Vanuzzo, durante un incontro a Martignacco per ricordare la figura del prof. Feruglio, di testimoniare con un articolo la mia esperienza di come mi è stato possibile allontanarmi e redimermi dal vizio del fumo.

In occasione di un recente incontro con gli "amici del cuore" a Povoletto ho rin-



#### Francesco Moro

Regione di elezione: **Friuli-Venezia Giulia - Collegio: 4 (Alto Friuli)**

Nato: il 21 settembre 1948 a Arta Terme (Udine)

Residente a: Arta Terme (Udine)

Professione: Libero professionista

Elezione: 13 maggio 2001

Proclamazione: 15 maggio 2001

Vice Presidente del Senato

novato quell'impegno e ora lo porto a termine.

Non mi ricordo più la data esatta, era comunque il 2001, ed ero in piena campagna elettorale: il periodo ideale per un fumatore ove la tensione, la frenesia degli impegni, l'insieme delle situazione, dilata a dismisura le possibilità di mettere una sigaretta in bocca. A quel tempo potevo essere considerato o un fumatore accanito o un grande consumatore di sigarette: fino a 50 al giorno.

Le avevo provate tutte: alcune sedute con agopuntura, i cerotti di varie forme, il tentativo di fumare ad orari prestabiliti, fumare una sigaretta in più riprese, insomma avevo messo in campo tutto l'armamentario a disposizione. Quando andavo bene non fumavo per un giorno ma poi peggioravo. Ero giunto anche a biasimarmi davanti allo specchio perché appena sveglio il primo pensiero e la prima preoccupazione era quella di avere fra le labbra la sigaretta: ancor prima di bere un caffè!

Alla fine mi ero arreso dichiarandomi sconfitto dal vizio del fumo! Poi successe una cosa banalissima, anzi una conseguenza dell'abuso del fumo: mi sono ammalato! Costipamento, raffreddore, tosse stizzosa, malessere per cui una sera dopo un comizio per la propaganda elettorale, mi sono messo a letto chiedendo

per il giorno dopo la visita del medico di famiglia. Devo aggiungere che per principio non ho mai fumato in camera. La visita rivelò una bronchite cronica e le magagne che ogni fumatore si porta dietro: irritazione della gola, tosse stizzosa, respirazione difficile, ecc.

Durante la visita la dottoressa non disse una parola ma soltanto ad ogni mio respiro attraverso lo stetoscopio emetteva un “hummm-“. Quel verso mi è entrato in testa e non mi ha più abbandonato, ancor oggi lo sento forte e chiaro. Sono bastate quelle espressioni per farmi decidere di rimanere a letto quel giorno ed anche il giorno seguente, non avrei fumato sicuramente per due giorni! Così fu e per essere sicuro m’imposi un giorno in più. Mi dissi “sei riuscito a non fumare per tre giorni, sei ancora vivo! Non fumerai ora?”

E così al quarto giorno - da “sano”- non accesi la sigaretta . Oramai la sfida era chiara, ne andava della mia dignità e del mio carattere visto che l’assenza del fumo per qualche giorno non aveva provocato nessun danno. E così ho iniziato un percorso che ancor oggi mi tiene lontano dal fumo : “ora per me il fumo è solo un ricordo” Ho continuato per oltre tre mesi a portare in tasca le sigarette e l’accendino, la loro sola presenza mi dava tranquillità! Con gli amici facevo lo splendido, offrivo sigarette a tutti, le compravo per non restare senza: insomma facevo la vita del fumatore senza però fumare. Loredana, mia moglie, mi ha capito e, per regalo di compleanno - cadeva in quei giorni - ha smesso di fumare anche lei.

Non ho avuto nessuna conseguenza o effetto collaterale per questo credo di essere stato un cattivo fumatore ed un grande consumatore: non ho aumentato il peso, i sapori del cibo sono nettamente migliorati, nei rapporti con gli altri non mi sono sentito a disagio. Mi rimane , ma sempre più tenue, il pensiero di poter ricominciare soprattutto quando qualcuno mi confessa di aver ripreso dopo diverso tempo. Ciò mi convince ancor più a mettermi nelle condizioni di non poter ricadere. Mi è stato consigliato di bere molta acqua, cosa che ho tenacemente attuato bevendo più di due litri d’acqua al giorno.

Questa è stata la mia esperienza. Oggi mi dichiaro soddisfatto per quello che sono riuscito a fare e confesso che nutro però simpatia e comprensione per quanti ancora sono attratti dal fumo. Solo chi è stato dipendente dal vizio può capire gli impulsi e gli stimoli che invadono il fumatore, soprattutto nel momento in cui non si ha la possibilità di fumare o quando ci si trova in situazioni particolari ove si ritiene che solo la sigaretta possa toglierci tensione, angoscia o dare sollievo.

Devo dire che, a volte mi sembra quasi impossibile aver raggiunto un simile risultato. Sto dicendo al mondo intero che se c’è l’ho fatta io lo possono fare tutti: deve solo scattare quel qualche cosa che probabilmente è dentro ciascuno di noi e che non riusciamo a scoprire. Nel mio caso è bastato un “ hummm!” per altri potrà essere un gesto o un racconto. Avrei piacere che almeno ad uno dei lettori di queste poche righe, scatti quel

meccanismo. Potrò fregiarmi dell'onore di aver fatto smettere di fumare qualcuno. Potremmo scoprire allora che ogni

fumatore ha un punto debole: assieme possiamo cercarlo!

#### **Breve commento del Comitato Tecnico-Scientifico della Lega Friulana per il Cuore**

Un "bravo" sincero al Senatore Francesco Moro! Con 50 sigarette al giorno non è stato un cattivo fumatore, è stato sicuramente un grande consumatore. Probabilmente il bere molta acqua è la chiave per interpretare il mantenimento del peso corporeo (chi beve acqua ha meno fame) ed il ripristino quasi immediato del gusto e dell'olfatto. Il Senatore Moro ha usato il metodo ancor oggi più efficace e meno costoso di smettere di fumare: dire basta! Bere molta acqua poi è una grande risorsa!

## LA CARNIA DEL CUORE

A cura del Comitato di Redazione

Con questo numero del Battito il nostro instancabile e dinamico Presidente Fausto Borghi vuole lanciare una rubrica dedicata ad una parte molto bella del Friuli, la Carnia, ricca di natura, arte, storia, ma ahimè gravata da malattie cardiovascolari e tumori in maniera superiore alla media nazionale e regionale. E' tempo che i Carnici facciano qualcosa per migliorare la situazione. La Cardiologia di Tolmezzo, diretta dal Dr. Ezio Alberti è in prima linea in questa battaglia e ha coinvolto la Lega Friulana per il Cuore in azioni di sensibilizzazione della popolazione.

Prevediamo di indire una grande manifestazione a Ottobre, a Tolmezzo, per progettare insieme le azioni di prevenzione cardiovascolare. Già da adesso invitiamo tutti i Carnici a scriverci (Lega Friulana per il Cuore, Via Savorgnana 43, 33100

Udine) con idee, proposte ed esperienze. Servono però anche fondi e da questa sede auspichiamo che persone generose e ditte illuminate si mettano in contatto con il Presidente Borghi per realizzare la necessaria "massa critica" per far decollare la prevenzione cardiovascolare in Carnia. Tutti possiamo comunque fare qualcosa: iscriversi alla Lega Friulana per il Cuore e far iscrivere i propri familiari ed amici (vedi in seconda di copertina il N° di conto corrente). Più Soci della Lega Friulana per il Cuore nella Carnia bella ma ... "con problemi di cuore", più

questi ultimi diminuiranno.

Come afferma il Presidente Borghi, prendendo ad esempio il Sen. Moro. "Con la tenacia, la forza, la costanza e l'altruismo della Gente Carnica otterremo grandi risultati.



*Antica Ancona votiva a Fielis.*

# LA PRESENTAZIONE DEL PROGETTO



## 3C A POVOLETTO



A cura della Redazione

Lunedì 27 giugno 2005 in un'affollatissima assemblea di comunità è stata presentata a Povoletto il Progetto 3 C, Cuore, Comunità, Comune, fortemente voluto dal Cav. Fausto Borghi, Presidente della Lega Friulana per il Cuore e della Commissione Comunale di Povoletto per la Promozione della Salute. Alla manifestazione è intervenuto come ospite d'onore il Senatore Francesco Moro, vicepresidente del Senato. Il Cav. Borghi nell'introdurre i lavori ha sintetizzato i motivi del Progetto: la sostanziale disinformazione sulla prevenzione cardiovascolare, la scarsa numerosità di cittadini sani con una valutazione del rischio cardiovascolare globale, l'impossibilità per chi ha avuto un problema alle coronarie di praticare attività fisica in sicurezza. La Prof.ssa Tracogna, Assessore all'Assistenza del Comune di Povoletto, ha confermato il pieno appoggio del Comune all'iniziativa.



*Una parte del folto pubblico intervenuto.*

Per l'aspetto dell'informazione per la prevenzione hanno parlato il Dr. Diego Vanuzzo, responsabile del Centro di Prevenzione Cardiovascolare di Udine, che ha illustrato gli stili di vita "salvacuore"



*Un momento dell'intervento del dr. Fioretti, accanto al cav. Borghi e al dr. Tuniz.*

e la Dr.ssa Milena Broglia, farmacista e maestra di cucina, che ha proposto un corso di cucina sana a Povoletto per l'autunno 2005. Il Dr. Pier Luigi Navarra è intervenuto a nome dei Medici di Medicina Generale, confermando l'interesse a valutare sistematicamente il rischio cardiovascolare globale negli assistiti tra i 35 e i 69 anni, fornendo i dati anonimi ai tecnici della Lega Friulana per il Cuore al fine di avere una "diagnosi di comunità". Hanno poi parlato i Dottori Paolo Fioretti e Duilio Tuniz, rispettivamente Direttori della Cardiologia dell'Ospedale S.Maria Misericordia di Udine e della Cardiologia Riabilitativa del Gervasutta



*Il Presidente cav. Fausto Borghi, con la Vice presidente dr.ssa Milena Broglia consegna un ricordo della serata al dr. Pier Luigi Navarra.*

di Udine, proponendo la possibilità che i cardiopatici ed i soggetti ad alto rischio eseguano attività fisica protetta in orari dedicati nella palestra di Povoletto. Il Dr. Ugolino Livi, Primario Cardiocirurgo dell'Ospedale di Udine, ha confermato la bontà delle proposte ed ha apprezzato il lavoro paziente e produttivo dei Volontari della Lega Friulana per il Cuore. Ha concluso le presentazioni il sindaco Alfio Cecutti che ha analizzato il ruolo dell'istituzione comunale nel promuovere il benessere dei cittadini. Il primo

cittadino, coadiuvato dal Consigliere Civaschi ha voluto poi donare ai relatori una formella rappresentativa di Povoletto. Dopo un animato dibattito moderato dal Cav. Fausto Borghi, un apprezzato buffet della salute alla frutta, preparato dal gruppo giovanile, da Antonietta ed Elisabetta Borghi coadiuvate da Michela Ballico, Michela Civaschi e Marcella Specogna.

Una serata animata e riuscita, di buon auspicio per la salute dei cittadini di Povoletto.



*Presenti alla serata, tra gli altri, da sx. il dott. Angelo Boschetti, la prof.ssa Bruna Tracogna, il dr. Adriano Luci e la dr.ssa Manuela Cucchiaro.*

## Cucina e Salute

### *Budino agli Agrumi*

Dosi per 6 persone:  
800 gr. di mele  
150 gr. di banane  
200 gr. di mandarini  
150 gr. di limone  
un cucchiaino di miele  
6 fogli di gelatina

**Calorie a porzione: 100**  
**Proteine gr. 1**  
**Carboidrati gr. 23**

Frullare le mele e la banana. Ammollare in acqua fredda per 10 minuti la gelatina, strizzarla bene e farla sciogliere a caldo nella spremuta di agrumi. Preparare a listerelle sottili la buccia dell'arancio e del limone farla bollire qualche minuto in acqua e miele. Unire la frutta frullata, la spremuta con la gelatina e le bucce scolate e ad asciugate. Mettere in frigorifero in uno stampo (o in 6 stampini) e lasciare almeno 6 ore.

Servire guarnito di frutta fresca.

Ricetta di Milena Broglia



## Il Cuore per gli antichi Egizi

Giovanni Molinis, Gabriella Vignoli

### Seconda parte: il Cuore profano

Il papiro Smith ed il papiro Ebers (Fig.1) sono i principali trattati di antica medicina egizia pervenutici. Risalgono rispettivamente al XVII e al XV secolo a.C. e prendono il nome dei loro ritrovatori.

Costituiscono dei documenti di inestimabile valore per gli egittologi, mentre dal punto di vista strettamente medico, sono privi di rilievo scientifico.

Per quanto riguarda l'apparato cardiovascolare, gli antichi medici Egizi non conoscevano l'intima anatomia del cuore. Non esistono descrizioni scritte

in tal senso e l'unica immagine del cuore che ci è giunta è il suo geroglifico foneticamente "ib".

Non conoscevano le arterie coronarie (dobbiamo il termine "coronarie" agli studiosi di anatomia del nostro illuminismo, che hanno paragonato questi vasi ad una "corona" che cinge il cuore).

Non conoscevano neppure i meccanismi fisiopatologici delle malattie, sebbene nel trattato del faraone Seti II sia scritto: *"le malattie sono la conseguenza di un cattivo funzionamento degli organi e non dell'intervento di spiriti maligni"*.

### Papiro Ebers.

In occasione di uno dei suoi viaggi in Egitto nel 1862, George Ebers, docente egittologo dell'Università di Lipsia, fu contattato per l'acquisto di un rotolo di papiro manoscritto, rinvenuto, a detta del venditore, in una tomba a Tebe fra le gambe di una mummia. Dapprima sospettoso, Ebers si rese conto dell'autenticità del documento quando ebbe decifrata la frase iniziale: *"Qui comincia il libro della preparazione dei rimedi per tutte le parti del corpo umano"*. Superato, così, il timore di essere raggirato da un contraffattore, acquistò il papiro, che portò a Lipsia per l'intera decodificazione.

Il papiro è lungo 20,23 metri, largo 30 centimetri ed è composto da 2289 linee di geroglifici, suddivise in 108 pagine.



**Fig. 1. Papiro Ebers (Karl Marx Universität, Lipsia).**  
*Esempio di due pagine comprensive di 20 linee di geroglifici ciascuna*

Si può dire, invece, che gli antichi medici Egizi siano stati attenti semeiologi, soprattutto nella osservazione e nella diligente raccolta dei sintomi. Incontriamo un esempio, riguardante il cuore, in una pagina del papiro Ebers, dove l'autore descrive con abile sintesi un sintomo assimilabile all'angina protratta dell'infarto acuto del miocardio, al quale correla la possibile morte improvvisa. Se conoscevano parzialmente l'arteriosclerosi (ossia l'indurimento calcifico dei vasi arteriosi per "usura" da età), perché rilevavano al polso l'arteria radiale "dura e tortuosa", non conoscevano l'aterosclerosi (ossia la malattia dovuta alla formazione di placche di colesterolo nella parete dei vasi arteriosi) soprattutto coronarica, che oggi sappiamo all'origine della cardiopatia ischemica.

Nel seguito della stessa pagina del papiro Ebers, infatti, l'autore ritiene che la causa dell'infarto (dei "dolori") sia penetrata dalla bocca e che debba essere evacuata dall'ano con un purgante e con l'imposizione della mano.

Riportando la decifrazione del testo originale, dalla linea 191 del papiro Ebers si legge: "Se esami un malato sofferente di stomaco, mentre ha **dolori al braccio, al petto, da un lato del suo stomaco**, puoi dire di lui: è (la malattia) uadj e a tal proposito dirai: è (qualche cosa) che (gli) è entrato dalla bocca, **è la morte che lo minaccia**. Preparerai per lui una medicazione benefica a base di erbe: semi di pisello 1, brionia 1, (pianta)



**Fig. 2. Radiografia delle cosce di una mummia (Rijksmuseum, Leida) con arteriosclerosi calcifica delle arterie femorali.**

La calcificazione diffusa delle pareti delle due arterie femorali è deducibile dalle linee chiare e irregolari (frecce orizzontali), parallele ai margini interni dei due femori (F). I trattini chiari (freccia verticale) sono gli spilli metallici inseriti nelle bende durante l'imbalsamazione del defunto. In alto, è visibile lo scheletro delle mani (M).

niuniu 1, (pianta) innek 1, chicchi rossi di sekket 1; cuocerai il tutto nell'olio e (lo) farai bere al paziente. Porrai su di lui la tua mano, (tenendola) distesa fino a quando (il suo braccio) vada meglio, essendosi liberato del dolore, e dirai: questa sofferenza è scesa al retto, all'ano. Non ho più alcun bisogno di ripetere la medicazione".

Oggi sappiamo che l'atero(arterio)sclerosi esisteva già all'epoca dell'antico Egitto. Infatti, i recenti studi anatomici e radiologici (Fig.2) hanno evidenziato molte sedi dell'atero(arterio)sclerosi nelle mummie di varie epoche, in parte riportate nella Tabella.

Nella genesi dell'atero(arterio)sclerosi

degli antichi Egiziani, si può ritenere che gli odierni “fattori di rischio” da escludere siano: il fumo e la sifilide (era una malattia infettiva sconosciuta), e quelli da ritenere possibili siano: l’ereditarietà, l’età (il faraone Ramsete II è deceduto a 90 anni), i focolai infettivi latenti, l’alimentazione.

A testimonianza di quest’ultima, esiste un papiro in cui la regina Henuttani (Fig.3) è ritratta al cospetto di una tavola imbandita con cibi ricchi di grassi animali, rappresentati da: oche, cosce di antilope, altri volatili.

Si può obiettare che questa era l’alimentazione della casta reale e sacerdotale. Il popolo, invece, quasi certamente si alimentava con cibo più povero e me-

no ricco di grassi saturi. Non esistono, però, informazioni al riguardo e tanto meno mummie “plebee” da studiare, anche se la mummificazione era estesa



**Fig. 3. Papiro raffigurante la regina Henuttani (al centro) accanto alla tavola riccamente imbandita (a sinistra) nell’atto di insaporire l’abbondante cibo (vedi testo).**

ai morti di tutte le classi sociali. Infatti, almeno dal tardo Medio Regno, l’imbalsamazione era obbligatoria dal punto di vista religioso “*per far sì che Ka rientrasse nel proprio corpo abbandonato* (attraverso la bocca, “aperta” dal sacerdote durante il rito dell’imbalsamazione), *in ogni momento, anche migliaia di*

*anni più tardi*”. Numerosissime mummie sono andate perdute in epoca successiva. Si calcola che nell’Egitto moderno più di 700.000 mummie siano state bruciate come combustibile nelle caldaie delle locomotive.

**TABELLA 1**

Atero(arterio)sclerosi e mummie Egizie. Studi anatomici e radiologici

EPOCA	MUMMIA	SEDE
XVIII dinastia (1580–1320)	Faraone Ramsete II	Arterie temporali
XIX dinastia (1320 – 1200)	Cantante Har-Mose	Arterie mesenteriche
XXI dinastia (1085 – 950)	Faraone Merenpath	Arteria aorta
	Donna di Theye	Arterie coronarie



Dal Ministero della Salute



## Decalogo per un'estate in salute

Informarsi sui rischi che il caldo può procurare sull'organismo è molto importante così come lo è la prevenzione, che può essere fatta usando piccoli accorgimenti. Ecco, di seguito poche regole per affrontare la calura estiva con intelligenza.

❶ evitare di uscire e, ancor più, svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 12.00 alle 17.00)

❷ vivere in un ambiente rinfrescato da un ventilatore o condizionatore; questi elettrodomestici contribuiscono a ridurre l'umidità dell'aria, dando una serbeneficio anche se la temperatura della stanza non diminuisce molto; quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata, però, è meglio coprirsi; questo vale per tutti ma in particolare modo per chi soffre di bronchite cronica

❸ al sole ripararsi la testa con un cappellino, in auto usare tendine parasole; in particolare chi soffre di diabete deve esporsi al sole con cautela, onde evitare ustioni serie, a causa della minore sensibilità dei recettori al dolore

❹ in caso di cefalea provocata da un colpo di sole o di calore, bagnarsi subito con acqua fresca, per abbassare la temperatura corporea

❺ bere molti liquidi (almeno due litri al giorno, di più se si svolge attività fisica); l'Or-

ganizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia di bere anche se non se ne sente il bisogno, in quanto vanno reintegrate le perdite quotidiane di minerali (soprattutto potassio, sodio e magnesio) e liquidi, evitando le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde; queste ultime contrastano con la temperatura corporea e potrebbero provocare l'insorgenza di congestioni gravi; evitare inoltre bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore contribuiscono

la disidratazione

❻ non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico

❼ fare pasti leggeri, preferendo la pasta, la frutta e la verdura alla carne e ai fritti; in estate c'è bisogno di meno calorie

❽ indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, in quanto le fibre sintetiche impediscono la traspirazione oltre a

provocare irritazioni di tipo allergico, fastidiosi pruriti e arrossamenti che potrebbero complicare la situazione

❾ chi soffre di ipertensione arteriosa (pressione alta) non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci antiipertensivi, anche in caso di effetti collaterali, ma consultare sempre il proprio medico

❿ in vacanza privilegiare le zone collinari o quelle termali.

