

VITATTIVA NEWSLETTER



IN QUESTO NUMERO

Oasi Benessere	1
Mantenersi in forma durante l'estate	
Viste da vicino	3
Vitattiva Festival	
Focus	3
Anziani e Caldo	

Entra nel mondo

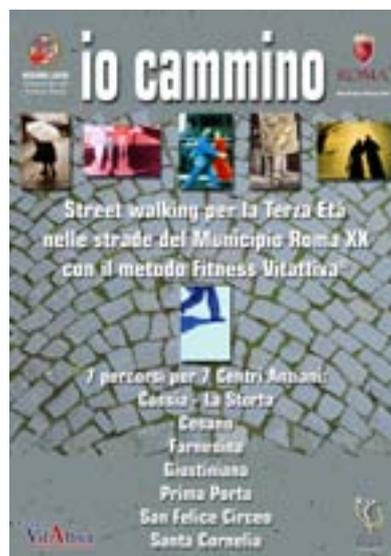
VitAttiva

Trovi tutte le informazioni sulla nostra associazione su www.vitattiva.it e www.vitattiva.info

Oasi Benessere

Le iniziative dell'Associazione VITATTIVA per mantenersi in forma durante l'estate

Ritorna l'estate e con essa il gran caldo, è tempo, allora, di abbassare i ritmi della vita quotidiana e prendersi cura del proprio benessere con maggiore attenzione e, soprattutto, con maggiore riguardo alle proprie possibilità. Condurre un'attività fisica di movimento è una necessità, per la propria salute, alla quale bisogna ottemperare anche nei periodi caldi dell'anno ma, in questo caso le precauzioni non sono mai troppe. Ridurre il ritmo dei propri allenamenti, muoversi in ambienti salubri ed ombreggiati, allenarsi nelle ore più fresche della giornata, tenere un'alimentazione fatta il più possibile di frutta e verdura, bere tanta acqua, sono solo alcuni dei comportamenti base che un "over" deve tenere per rimanere in salute.



Una delle occasioni, per i cittadini della Terza Età di Roma, di praticare insieme questi buoni comportamenti, è rappresentata anche quest'anno dalle "Oasi" che il Comune di Roma mette a disposizione di chi vuole passare delle giornate estive in compagnia praticando

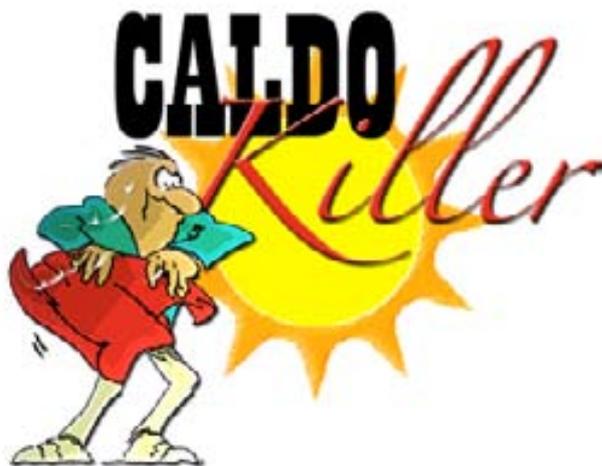
piccole attività di movimento e benessere.



Il presidente di Vitattiva Alfonso Rossi all'inaugurazione di un'Oasi estiva

I nostri istruttori, presenti in alcune di queste Oasi, vi aiuteranno a tenervi in forma senza subire gli effetti del caldo. Ma VITATTIVA ha messo in campo anche altre iniziative per l'estate 2008 come quella per i Centri Anziani del Municipio Roma XX. "Io cammino", questo è il nome del programma, è una guida e una raccolta di itinerari per compiere delle piccole camminate, in tutta tranquillità, utili a mantenere in movimento il proprio corpo. Camminare per brevi percorsi, nelle ore più fresche e al riparo da fattori ambientali di rischio, quali traffico e smog, è un'attività fisica a basso impatto consigliabile a tutte le persone in età avanzata perché consente loro di tenere ben in funzione gli apparati respiratori e cardiovascolari che sono quelli più a rischio nei periodi di maggiore calura.

"Manteniamoci in forma quest'estate, in attesa di riprendere le nostre consuete attività motorie con il prossimo autunno. Buone vacanze a tutti!"



EFFETTI E RISCHI DEL CALDO KILLER

Anche brevi periodi con temperature elevate possono causare problemi di salute, specie sulle persone più sensibili. Una attività fisica intensa in una giornata calda, trascorrendo la maggior parte del tempo al sole o rimanendo in un luogo molto caldo può avere conseguenze anche gravi.

Colpi di calore

I colpi di calore possono sopraggiungere quando l'organismo non è più in grado di regolare la sua temperatura corporea. La temperatura dell'organismo cresce rapidamente fino anche a 40 gradi in un quarto d'ora. Se non si interviene rapidamente, il colpo di calore può portare a morte o un danno permanente. I sintomi comprendono: temperatura corporea elevata (fino a 40°C); pelle arrossata, calda e secca; battito cardiaco rapido; mal di testa palpitante; vertigini; nausea; confusione; stato di incoscienza.

Stress da calore

Si manifesta dopo giorni di esposizione ad alte temperature in assenza di una reidratazione adeguata. I soggetti più vulnerabili sono gli anziani, gli individui con alta pressione, chi fa esercizio ginnico in ambiente troppo caldo. I sintomi più evidenti sono sudorazione abbondante, crampi muscolari, pallore, stanchezza, emicranie e senso di instabilità, nausea o vomito, svenimenti. Nel caso in cui i sintomi siano acuti o la persona sia un soggetto cardiopatico, è necessario ricorrere immediatamente all'aiuto del medico. Se i sintomi sono più leggeri, è sufficiente aiutare la persona colpita somministrando bevande fresche non alcoliche, una doccia fresca o un bagno, un ambiente con aria condizionata, vestiario leggero e riposo. Se però i sintomi permangono per più di un'ora o peggiorano è necessario rivolgersi a un medico. Trascurare lo stress da calore può essere una causa di infarto.

Crampi da calore

Colpiscono le persone che fanno esercizio intenso e sudano copiosamente, disidratando il corpo. Il basso livello di sali nei muscoli causa il crampo. I crampi possono però essere anche

sintomo di stress da calore. Si manifestano come spasmi e dolori muscolari alle braccia, alle gambe e all'addome, dopo aver fatto un esercizio fisico intenso. I soggetti cardiopatici e quelli che seguono una dieta a basso contenuto di sodio sono più vulnerabili e devono rivolgersi al medico in caso di crampi. In ogni caso, dopo un crampo, è necessario cessare ogni forma di attività e sedersi in un posto fresco, bere succhi di frutta non polposi o bevande reidratanti, non riprendere l'attività fisica per alcune ore. Trascurare i crampi da calore può causare stress e addirittura portare a rischio d'infarto.

Scottature

E' importante evitarle perché danneggiano la pelle. Normalmente, se prese in forma lieve, le scottature causano un malessere passeggero, e si risolvono nel giro di pochi giorni. In qualche caso però una scottatura più pesante può richiedere l'attenzione medica. I sintomi di scottatura sono evidenti: arrossamenti, dolori, calore corporeo eccessivo dopo l'esposizione al sole. Nel caso di bambini con meno di un anno di età o se la persona scottata ha la febbre, vesciche o dolori forti, ci si deve rivolgere a un medico. Per trattare le scottature è necessario evitare ulteriori esposizioni al sole, applicare impacchi freddi o immergere la parte scottata in acqua fredda, cospargere di crema idratante (evitando burro e unguenti vari) ed evitare di rompere le vesciche.

Infiammazione e prurito da calore

Irritazione causata da un eccesso di sudorazione durante i periodi caldi e umidi. Può colpire persone di ogni età ma è più frequente nei bambini. Si manifesta come una serie di piccoli puntini o vescicoline rosse, solitamente su collo, torace, sotto il seno, nell'incavo dei gomiti. Il miglior trattamento è quello di far stare la persona in un ambiente asciutto e fresco. E' possibile utilizzare del talco, ma vanno evitati unguenti e creme che tendono a umidificare la pelle peggiorando la situazione. In questo caso è generalmente non necessario rivolgersi a un medico.



VISTE DA VICINO

I FESTIVAL ESTIVI DI VITATTIVA



Nel **numero extra** di **Luglio/Agosto** della **Newsletter**, il **reportage** con **tutti i commenti e le fotografie dei Festival Vitattiva** di Frosinone, Roma e Atina, che hanno visto la partecipazione dei Centri Vitattiva dei comuni di Amaseno, Alvito, Ausonia, Boville Ernica, Casalattico, Cassino, Castrocielo, Esperia, Frosinone, Gallinaro, Giuliano di Roma, Manziana, Marcellina, Morolo, Picinisco, Piedimonte San Germano, Pignataro Interamna, Rocca d'Arce, Roma, Sant'Andrea del Garigliano, San Donato Val di Comino, Santopadre, Settefrati, San Vittore del Lazio e Veroli.

VITATTIVA FESTIVAL



FOCUS

Anziani e Caldo

La drammatica estate del 2003

L'estate 2003 fu tra le più calde degli ultimi tre secoli. Le temperature ambientali massime di luglio ed agosto in molte città italiane si mantennero al di sopra dei 30 gradi. L'alta umidità aveva aumentato la percezione di calore e quindi la sofferenza delle popolazioni. Altri Paesi europei, in particolare la Francia, accusarono le stesse sofferenze ambientali.

A Ferragosto 2003 su incarico del Ministro della Salute l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) ha condotto un'indagine rapida su un possibile eccesso di mortalità attribuibile all'ondata di calore. I dati preliminari dello studio (settembre 2003), confrontando i deceduti nei mesi di giugno, luglio, agosto 2002 e quelli del 2003 in 21 città italiane capoluogo di Regione, hanno rilevato un forte aumento della mortalità. Si è trattato soprattutto di cittadini anziani, il 92% sopra i 75 anni, spesso soli, affetti da patologie croniche e di modesto livello sociale. Le città più coinvolte sono state Torino, Milano e Genova, ma anche Roma, L'Aquila e Bari hanno avuto un eccesso di mortalità superiore al 25%. Molte Regioni hanno offerto una risposta d'emergenza a questa catastrofe e molti Comuni hanno attivato misure speciali per arginare il disagio.

Poco tempo dopo, nel novembre 2003, l'Istituto superiore di sanità ha reso noti i dati definitivi dell'indagine, il cui periodo va dal 16 al 31 agosto 2003. In generale si confermano le prime valutazioni. I dati definitivi parlano di oltre 7600 morti in più tra gli anziani sopra i 65 anni di età (7.659 il dato esatto), con un incremento del 19,1 per cento rispetto al 2002. Soprattutto nelle città capoluogo si sono osservati incrementi della mortalità generale tra il 1° giugno e il 31 agosto.

Il drammatico aumento della mortalità tra gli anziani nell'estate del 2003 ha spinto organismi di sanità pubblica a promuovere interventi per la prevenzione degli effetti nocivi del caldo. Lo studio Sistem (Studio italiano su suscettibilità individuale, temperatura e mortalità), condotto nell'ambito della convenzione tra il Dipartimento della Protezione civile e il Dipartimento di epidemiologia della Asl Roma E relativo alla "Valutazione e previsione degli effetti del clima sulla salute", mette in luce i fattori di vulnerabilità alle alte temperature sulla mortalità in quattro grandi città italiane (Bologna, Milano, Roma, Torino).