

# COLLASSO DA CALORE: COME EVITARLO

La grande estate è alle porte ed è già ora di preparare il nostro camper per le lunghe ferie estive. Non pochi hanno già pianificato i percorsi e stabilito le mete.

Se la meta prescelta è una regione o un paese caldo è utile conoscere quali possono essere gli effetti negativi che un'errata esposizione ad elevate temperature può comportare.

In condizioni normali la temperatura interna del corpo umano oscilla entro limiti ristretti: intorno ai 37°C nonostante anche notevoli cambiamenti della temperatura ambientale e dell'attività fisica. Il nostro organismo possiede un sistema di controllo il quale fa sì che ad un aumento della temperatura centrale venga attivato un meccanismo di perdita del calore, mentre ad una diminuzione della temperatura centrale fa sì che venga attivato un meccanismo di conservazione e produzione del calore.

Allorquando l'organismo non riesce a mantenere costante la temperatura interna possono verificarsi delle malattie generali. La fonte di calore più comune è quella solare anche se altre sorgenti di calore artificiale (forni, caldaie ecc.) possono essere chiamati in causa.

A rendere il calore meno tollerato possono contribuire fattori in parte collegati all'ambiente e in parte collegati all'individuo. Fra i primi di non trascurabile importanza sono l'elevata umidità dell'aria che impedisce un'adeguata perdita di calore per evaporazione, la scarsa ventilazione, la bassa pressione atmosferica, l'uso di indumenti inadeguati (abiti di lana, abiti impermeabili, specialmente se stretti e accollati).

Tra i fattori individuali predisponenti la malattia da ipertermia ambientale possiamo annoverare: la scarsa assuefazione al

caldo, l'età (la resistenza è minore nei bambini e negli anziani), l'obesità che riduce la capacità di dispersione termica, le disfunzioni della tiroide, la gravidanza. Anche i cardiopatici, gli asmatici, gli ipertesi, gli arteriosclerotici e le persone affette da malattie del fegato e dei reni tollerano meno l'ipertermia ambientale. Predisponenti sono anche l'intensa attività fisica, la de-nutrizione, gli stati di convalescenza, le malattie debilitanti, l'alcolismo. Alcuni farmaci, in quanto capaci di deprimere la reattività del sistema nervoso, come la cloropromazina, riducono la resistenza dell'organismo nei confronti di una elevata temperatura ambientale.

L'insolazione (colpo di sole) è dovuta ad una irradiazione molto intensa, si ha perdita di coscienza, il volto è molto arroso-sato.

L'«esaurimento da calore» o «collasso da calore» è dovuto ad un difetto della regolazione vasomotoria e si verifica generalmente per una mancanza di acclimatazione al caldo e pertanto spesso si presenta in persone che da zone a clima freddo si sono spostate di recente verso zone tropicali. La sindrome è caratterizzata da astenia, vertigini, cefalea, nausea, ipotensione, tachicardia, e nelle forme più

## CONSIGLI UTILI:

- Importante l'acclimatazione al caldo: essa si completa in 7-15 giorni di esposizione graduale e tollerabile alle temperature elevate (preferibile l'esposizione quotidiana intermittente) specie se si prevedono attività fisiche intense. L'acclimatazione recede dopo 10-15 giorni dalla cessazione dell'esposizione.
- Evitare comunque l'esposizione non necessaria al calore.
- Indossare indumenti leggeri, larghi, preferibilmente chiari e permeabili all'umidità.
- Evitare o limitare l'attività fisica attuando frequenti pause da trascorrere possibilmente in luoghi freschi e ben ventilati.
- Garantire un adeguato apporto di liquidi e di sale.
- Non assumere sedativi o eccitanti.
- Evitare di assumere alcoolici.
- Non affaticarsi eccessivamente e non perdere sonno.
- Mantenere una buona e sana nutrizione mediante cibi leggeri e facilmente digeribili.
- Evitare l'esposizione dei soggetti anziani, dei diabetici, arteriosclerotici, asmatici, cardiopatici, epatopatici, nefropatici, ipertesi, bambini, donne gravide e alcolisti.
- Nel sospetto di un esaurimento da calore o di un colpo di calore è consigliabile il ricovero in ambiente ospedaliero o quantomeno l'intervento di un medico. Nell'attesa, il paziente va collocato in un luogo ombroso, fresco e ventilato (la ventilazione può essere effettuata forzatamente) e liberato dagli indumenti.