

E se arriva un'estate di fuoco, siamo pronti?



Una ragazza cerca di combattere il caldo bagnandosi con l'acqua della Fontana di Trevi a Roma. Martina Cristofani / Ansa

L'ESTATE del 2005 sarà rovente come quella del 2003? Le temperature dei giorni scorsi lo fanno supporre. Ma cosa succede all'organismo con il caldo? E quali strategie mettere in atto per sopravvivere?

di Federico Ungaro

È

scattato un po' in tutta Italia l'allarme contro il caldo, anche se il suggerimento dell'ex ministro della Salute Girolamo Sirchia di mandare gli anziani nei supermercati, vicino ai banchi frigoriferi, probabilmente resterà lettera morta. Nell'estate del 2003 il caldo ha mietuto nel nostro paese un totale di 23.698 decessi, cioè 3.134 in più rispetto al 2002. I dati arrivano da uno studio dell'Istituto superiore di Sanità presentato questo inverno e sono stati raccolti da Susanna Conti, del Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e prevenzione della salute.

In particolare, l'analisi ha evidenziato che i decessi tra gli ultra 75enni sono stati 16.393, cioè quasi tremila in più rispetto all'anno precedente. Questo significa che circa due terzi della mortalità si è concentrata proprio in questa classe di età. Le spiegazioni sono due. La prima è sociale: anziani soli, poco assistiti, lasciati in condizioni igieniche precarie sono vittima facile di situazioni estreme, come quelle causate dall'ondata di calore. E qui entrano in gioco le aziende sanitarie locali che hanno il compito di intensificare l'assistenza in caso di ondate di calore.

Ma oltre a questo aspetto non bisogna dimenticare quello fisiologico: l'organismo di un anziano è molto più indifeso di fronte al caldo rispetto a quello di un giovane. In particolare i meccanismi che sono deputati alla dispersione del calore vanno in tilt, perdono colpi, forse a causa di un metabolismo che è più lento. Ad esempio le ghiandole che regolano la sudorazione si attivano a temperature più

elevate, rendendo più lenta la capacità dell'anziano di adattarsi alla temperatura esterna. Ecco quindi il rischio di ipertermia e di disidratazione, legata al fatto anche che un anziano da solo tende magari a disinteressarsi della propria alimentazione.

«Un vecchio aforisma medico - dice Dario Manfellotto dell'Ospedale Fatebenefratelli dell'Isola Tiberina di Roma - dice che la sete va rispettata e che quindi si deve bere non appena se ne sente il bisogno. In condizioni di caldo molto elevato, però, bisogna anticipare la sete e bere prima di sentirne il bisogno». Manfellotto ricorda anche che in media si ha bisogno di due litri d'acqua per mantenere il bilancio idrico dell'organismo, anche se ovviamente questa quantità può

Bere molto, ma non caffè freddo e succhi di frutta. E non portare vestiti sintetici

variare da persona a persona. Evitare la disidratazione non significa bere tutto quello che passa a tiro. Il caffè freddo, ad esempio, non è una buona scelta sia perché ha un effetto diuretico, sia perché berne troppo potrebbe avere gravi effetti sul sistema cardiovascolare a causa della caffeina. Lo stesso vale per le bevande gassate e i succhi di frutta che essendo zuccherati favoriscono il richiamo dell'acqua dai tessuti e la sua eliminazione. Anche gli integratori salini non devono essere presi alla leggera, dal momento che potrebbero interferire con l'assunzione di farmaci o con le terapie seguite dall'anziano. È l'acqua quindi la bevanda per eccellenza, che va affiancata al consumo di frutta e verdura, a loro volta ricche di acqua, ma anche di sostanze benefiche per l'organismo come gli antiossidanti, quanto di più vicino ci sia oggi a un elisir di giovinezza.

Per quanto riguarda, gli indumenti, buona regola è evitare le fibre sintetiche, che aumentano la sudorazione, a vantaggio di quelle in cotone e lino. Soprattutto per gli anziani può essere una buona idea quella di installare in casa un condizionatore. Tutti gli studi condotti sugli effetti delle ondate di calore nelle grandi aree urbane hanno dimostrato infatti che il condizionatore, molto di più del semplice ventilatore, è lo strumento che riesce a ridurre in modo più efficace l'impatto del calore sull'organismo.

ONDATE DI CALORE Il sistema di previsione più recente

L'umidità fa la differenza

Il caldo pesa di più se la giornata è molto umida. Pesa così tanto di più che a 32 gradi centigradi, il calore percepito è effettivamente di 32 gradi solo se l'umidità dell'aria si aggira attorno al 30 per cento. Con il 70 per cento di umidità, invece, la temperatura ci sembra toccare i 41 gradi, pur essendo sempre di 32.

Proprio per questo, l'ASL Roma E ha messo in piedi un sistema di previsione degli effetti delle ondate di calore sulla salute, chiamato Heat Health Watch Warning System sul modello di quelli esistenti negli Usa. Il sistema sta funzionando in sette grandi città (Bologna, Palermo, Brescia, Roma, Genova, Torino e Milano). Il bollettino indica le previsioni per tre giorni consecutivi, uno dei quali è quello in corso. Chi si collega quindi può conoscere non solo la situazione odierna, ma anche quella che potrebbe presentarsi nei giorni successivi e prepararsi all'eventuale emergenza. Nel bollettino sono indicate le temperature previste alle 6 del mattino e a mezzogiorno, la temperatura massima percepita e soprattutto il tipo di masse d'aria che gravano sulla città. Sono loro infatti, a deter-

minare la pericolosità della situazione. Il tutto è corredato da un colore: il verde suggerisce che non ci sono condizioni di allarme per la salute, quello giallo prevede temperature elevate che comunque non rappresentano un rischio per la presenza di masse

Più c'è acqua nell'atmosfera, più sentiamo caldo. Un nuovo bollettino dice se c'è pericolo

d'aria poco pericolose. Poi c'è l'arancione, che vuol dire presenza di condizioni a rischio per la salute delle persone più anziane entro le successive 24-48 ore e il rosso che sottolinea la presenza di condizioni negative per un periodo di più giorni. È questa la temuta ondata di calore, quella che ha gli effetti peggiori sulla salute dei più anziani. In effetti, come dimostrato dagli studi condotti su questi eventi che hanno colpito l'Europa nel

DA «SCIENCE» Uno studio americano

Mille laghi siberiani sono spariti

I laghi della Siberia artica stanno scomparendo a ritmi sempre più impressionanti. Sono queste le conclusioni di uno studio pubblicato sulla rivista «Science» da un gruppo di ricercatori della Università della California di Los Angeles e dell'Alaska. Gli studiosi hanno esaminato 10.882 laghi della regione russa tra il 1973 e il 1997 e sono giunti alla conclusione che il loro numero è calato a soli 9.712. A essere svaniti sono solo 125, gli altri però si sono notevolmente ridotti di dimensione.

«NATURE MEDICINE» Funziona sulle scimmie

Un vaccino promettente per Ebola e Marburg

Scienziati canadesi e statunitensi hanno sviluppato vaccini che proteggono le scimmie dai virus mortali Ebola e Marburg e che sembrano aprire speranze anche per gli umani, dice uno studio pubblicato sulla rivista «Nature Medicine». Ci vorranno 5 o 6 anni per completare la ricerca e capire se i vaccini sono sicuri ed efficaci sull'uomo esposto a tali virus, spiega Steven Jones, ricercatore canadese. I dati suggeriscono che invece di un 100% di decessi potremmo avere un 80% di sopravvissuti.

Mortalità per il caldo a giugno-luglio-agosto per gli ultra 75enni nelle principali città

Città	2002	2003	2004
Torino	1.134	1.643	1.134
Milano	1.612	2.105	1.412
Bologna	698	880	672
Firenze	707	790	632
Roma	3.334	3.899	3.227
Napoli	1.231	1.458	1.178
Palermo	896	1.010	617

Mortalità totale in Italia in giugno-luglio-agosto per gli ultra 75enni

Anno	Decessi
2002	13.517
2003	16.393
2004	12.385

Rispetto al 2002, nel 2003 la mortalità è stata superiore del 21,3%

Rispetto al 2003, nel 2004 la mortalità è stata inferiore del 24,4%

I mesi con il maggior numero di decessi sono stati agosto del 2003 con 5.868 morti, giugno del 2003 con 5.407 e giugno del 2002 con 5.247

Fonte: Istituto superiore di Sanità

I morti per caldo in Italia
Nel 2003 il picco: 21% in più

L'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ ha analizzato i dati sulla mortalità per caldo nei tre anni 2003, 2004, 2005 nelle persone che avevano più di 75 anni. L'effetto del caldo particolare di due anni fa si fa vedere: la mortalità è aumentata in quell'anno del 21,3%.

L'anno scorso, invece, un'estate più fresca ha comportato un abbassamento nella mortalità degli anziani.

Rischio alto voltaggio

I BAMBINI che alla nascita vivono vicino a linee elettriche ad alto voltaggio potrebbero avere un rischio maggiore di sviluppare la leucemia. È questo il risultato di uno studio pubblicato sul «British Medical Journal». Tuttavia, i ricercatori sono cauti e affermano che altre ricerche sono necessarie per stabilire se l'associazione tra i campi elettromagnetici e la leucemia non sia casuale. Lo studio è stato condotto su più di 29.000 bambini tra zero e 14 anni, tra cui 9.700 con leucemia, nati in Inghilterra e Galles tra il 1962 e il 1995. I bambini che alla nascita vivevano entro 200 metri dalle linee elettriche ad alto voltaggio sembrano avere il 70% di rischio in più di prendersi la leucemia rispetto a quelli che vivono oltre i 600 metri di distanza. I risultati sono sorprendenti perché alla distanza studiata i livelli di esposizione sono bassi. Inoltre non c'è un meccanismo biologico riconosciuto per spiegare questi risultati. E in un editoriale che accompagna l'articolo si sottolinea che i risultati vanno visti come preliminari.

IN EUROPA Sono ancora poche le unità specializzate

Ictus, servono più strutture

di Paola E. Cicerone

Interventi tempestivi e strutture adeguate: sono queste le armi per combattere l'ictus, una malattia che il progressivo invecchiamento della popolazione sta trasformando in una vera emergenza medica. Come

denunciano i partecipanti alla quattordicesima European Stroke conference che si è svolta qualche giorno fa a Bologna. «Oggi l'ictus è la seconda causa di morte nel mondo, e colpisce ogni anno 15 milioni di persone», spiega Bo Norrving dell'International Stroke Society. Solo

Riconoscere i sintomi per tempo è fondamentale per poter limitare i danni

nel nostro paese, ogni anno sono circa 195mila le persone colpite da ictus e circa 35mila quelle che riportano un'invalidità permanente. Molto si può fare grazie a strutture adeguate, le cosiddette Stroke Unit, in grado di somministrare in tempi rapidissimi la terapia trombolitica utile a ripristinare il flusso sanguigno e di organizzare una riabilitazione tempestiva che permetta di minimizzare i danni. «Il problema è che oggi in Italia i posti letto disponibili nelle Stroke unit sono 6/700, mentre ne servirebbero 3000/3500», spiega Giuseppe D'Alessandro, presidente di ALICE, (Associazione per la lotta all'ictus cerebrale www.aostanetwork.com/alice)

La diagnosi tempestiva resta comunque indispensabile: da qui la necessità di sensibilizzare i medici di famiglia, ma anche i soggetti a rischio e le loro famiglie per aiutarli a riconoscere i sintomi, che sono comuni ai tipi più diffusi di ictus, quello ischemico, o infarto cerebrale e quello emorragico. «In entrambe i casi, il male si manifesta con debolezza o intorpidimento al viso o agli arti, di solito a una sola parte del corpo, difficoltà nel parlare o camminare, problemi di vista improvvisi o un forte e improvviso mal di testa», spiega Michael Hennerici dell'Università di Mannheim.



FOTOGRAFIA Occhi sull'Aids

UNA SPERANZA per combattere il male: è questo lo spirito del concorso fotografico europeo «One Vision 2005», dedicato quest'anno a «Hiv e Aids, immagini di vita». Oltre 670 fotografie, tenere immagini di vita quotidiana a raccontare fragilità e sorrisi di chi convive con l'infezione.

Vincitore per l'Italia è il romano Massimo Mastrorillo, che da due anni lavora ad un reportage sui problemi dell'Aids in Mozambico. La foto qui sopra (intitolata «Jump»), invece, è di Paolo Robazza ed ha vinto il premio categoria non professionisti.