Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Colonnina di mercurio in salita: alcuni consigli per difendersi dal gran caldo

Mer 15/06/2022 - 11:32

L'estate, la stagione più attesa è già alle porte, portando con se giornate di sole e calore. Ma cosa fare quando i meteorologi annunciano "temperature da bollino rosso" di oltre 35 gradi? Ecco alcuni consigli per fronteggiare la prevedibile canicola.

Evitare, se possibile, di far entrare il caldo all'interno delle abitazioni

- arieggiare la casa soltanto di notte e, meglio ancora, nel corso della seconda metà della stessa (è il momento più fresco);
- chiudere sempre porte e finestre durante il giorno;
- un ventilatore può offrire sollievo;
- non usare a lungo i fornelli di giorno, ma cuocere i cibi in anticipo la sera prima, arieggiando poi bene la cucina durante la notte;
- evitare che i raggi del sole colpiscano direttamente le finestre, ad es. chiudendo tapparelle, imposte, tende, tende da sole, ecc;
- un'altra possibilità di difesa dai raggi del sole sono le cosiddette "pellicole antisole". Queste possono essere applicate a qualsiasi finestra senza problemi;
- i climatizzatori andrebbero usati solo in casi estremi: hanno dei costi energetici molto alti, e molte persone lamentano effetti negativi sulla propria salute (infezioni alle vie respiratorie, malessere generale). Prima di acquistarli, consigliamo di consultare i test sui prodotti disponibili presso il CTCU e in varie biblioteche.

Mangiare e bere

- L'Agenzia per la Salute della Germania consiglia di bere molta acqua o infusi non zuccherati. È importante berne almeno 1 litro e mezzo, anche se non si ha la sensazione di aver sete. A questo proposito si addice l'utilizzo di borracce termiche, in modo tale da avere sempre con se

dell’acqua fresca, evitando così un eccessivo utilizzo di bottigliette in plastica che graverebbero inutilmente sull’ambiente.
- Meglio rinunciare al consumo di alcolici.
- Quali pasti si consigliano piatti freddi e rinfrescanti a base di frutta, insalate, verdure e latticini; fate attenzione ad assumere sale a sufficienza.

Stare all'aria aperta

- Chi sta all’aperto farebbe in ogni caso bene a coprirsi il capo. Vestiti leggeri, chiari e non aderenti aiutano a mantenere fresco il corpo. Ci si può rinfrescare utilizzando anche stracci freddi sulla fronte, oppure facendo una doccia fresca.
- Fate la siesta. Se possibile, trascorrete le ore fra le 11 le 15 in zone ombreggiate, in quanto in queste ore il sole è particolarmente intenso.
- Protezione solare: fate uso di creme ad alto fattore di protezione e di occhiali da sole. La crema va applicata generosamente e più volte al giorno (anche se si tratta di una crema resistente all’acqua). Ma quale scegliere? Ogni crema presenta delle differenze e deve essere scelta sulla base del tipo di pelle e alla sua sensibilità, facendo attenzione a certi ingredienti indicati sulle etichette; soprattutto alle sostanze discutibili per la salute. Sul sito di Altroconsumo è possibile consultare un test di prodotto effettuato sulle creme e spray solari ad alta e altissima protezione. Attraverso il test è stato verificato se i prodotti solari proteggono quanto dichiarano in etichetta, le qualità cosmetiche, l’impatto ambientale e le informazioni in etichetta di ogni prodotto analizzato. Inoltre è meglio rinunciare a cosmetici quando si prende la tintarella. Attenzione in caso di assunzione di farmaci, in quanto alcuni possono rendere la pelle più sensibile ai raggi solari.
- In linea generale, le ore più calde andrebbero passate in piscina (vedasi il recente confronto prezzi delle piscine in Alto Adige del CTCU), al lago o in altura, per non esporsi al caldo più estremo. Anziani e bambini dovrebbero trascorrere queste ore possibilmente in stanze fresche.