

# *I consigli del medico*

L'opuscolo "Home Sweet Home" è stato pensato da Società Dolce, per educare gli anziani a prevenire i rischi connessi alle ondate di calore. Qualche utile suggerimento? Bere almeno due litri d'acqua al giorno, mangiare molta frutta e verdura, in pasti leggeri, preferendo pasta e carboidrati. Usare tende, o chiudere le imposte nelle ore più calde e limitare l'uso del forno e dei fornelli. Bagnarsi spesso con acqua non troppo fredda, vestirsi con abiti chiari e di fibre naturali, evitando di uscire tra le 11 e le 18.

Mario Loffredo, direttore sanitario dei servizi per la salute di Società Dolce e specialista in medicina fisica e della riabilitazione, suggerisce alcune buone

pratiche per mantenersi in forma: "Quando i tempi della passeggiata all'aperto si riducono, a causa delle alte temperature, è bene farsi spiegare qualche esercizio da un fisioterapista, da svolgere a casa nelle ore meno calde. Anche un po' di cyclette, o l'uso della pedaliera, sono indicati, per mantenere funzionali gli arti inferiori e superiori."



Peso: 14%