

AIUTO, SI SOFFOCA! Un inverno mite con poche piogge, la siccità

Così ci si può difendere dalla morsa del CALDO

di Giusy Cascio

Cinque esperti spiegano come contrastare l'afa che incombe sull'Italia. Per esempio: sapevate che può servire anche un bel libro?

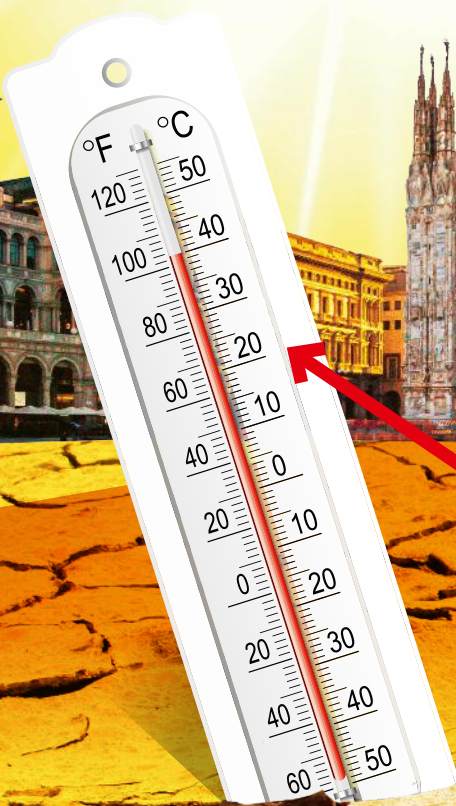
L'estate non è ancora iniziata, ma stiamo già soffrendo il caldo. E con la nuova regola dovuta alla crisi energetica per la guerra in Ucraina, che impone di non superare la soglia dei 25 gradi nel termostato dei condizionatori d'aria negli edifici pubblici e negli uffici, bisogna equipaggiarsi. Noi vi spieghiamo come.

A tavola: acqua e peperoncino

«Cambiare dieta è la prima cosa» avverte Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e direttore scientifico di Iulm Food Academy. «Evitiamo i cibi che richiedono una



NICOLA SORRENTINO (68)



OCCHIO AL TERMOMETRO

Dopo un maggio torrido, anche l'inizio di giugno è più caldo del normale: arriva Scipione, l'anticiclone africano con temperature attorno ai 40 gradi in tutta Italia.

già in primavera: che fare? Qui trovate alcuni consigli per trovare refrigerio

digestione lunga e laboriosa, come salumi, frittura, panna. Alla carne rossa preferiamo quella bianca e il pesce. Condiamo pasta e riso con sughi leggeri, come pomodoro fresco e olio extravergine d'oliva a crudo. E aumentiamo i cibi ad azione rinfrescante: quelli amarognoli, come cicoria, radicchio, rucola, e quelli aciduli, come agrumi e yogurt. Un altro alleato è il peperoncino, perché provoca vasodilatazione e una lieve sudorazione che abbassa la temperatura corporea». Bere tanta acqua è importante, lo sappiamo. Ma quanta? «Di norma 1 litro ogni 1.000 calorie ingerite. Una dieta da 2.000 calorie richiede quindi almeno due litri» consiglia Sorrentino. «Si intende però l'acqua complessiva, non solo quella da bere (8-10 bicchieri al giorno), ma anche quella contenuta nella frutta e nella verdura. Chi le ama, può fare uso di tisane: digestive a base di cardo mariano o carciofo, o rilassanti, al tiglio o alla melissa. Occhio infine all'igiene: con le alte temperature i batteri tendono a proliferare, è necessario fare attenzione al pesce crudo, alle tartare di carne e ai dolci alla crema».

Tessuti naturali e un cappello

Secondo l'esperta di stile Carla Gozzi, la regina dell'abbigliamento in questa stagione è la praticità, tra abiti confortevoli e tessuti naturali e traspiranti che si asciugano rapidamente. Meglio scegliere cotone e lino al posto delle fibre sintetiche (poliestere o nylon). Comodità però non vuol dire sciattezza... Sui vestiti da donna ampi va indossata una cintura per definire il punto vita. Sono eleganti anche i pantaloni con coulisse, lunghi o corti, abbinati a una camicia lasciata aperta da sovrapporre a un top o a una maglietta bianca. I blazer estivi vanno accostati ai bermuda e le gonne lunghe alle canotte ricamate. Per



CARLA GOZZI (59)

l'uomo, ottimi i completi destrutturati anti piega in lane freschissime e i pantaloni tipo chino (*si pronuncia cino, ndr*), con tante pratiche tasche, nel tempo libero. Al posto della cravatta che costringe, si può usare la pochette nel taschino. Va bandito tutto ciò che è troppo aderente, che può causare rossori cutanei. Il bianco e i colori chiari sono più freschi perché riflettono meglio il calore. Quanto alle calzature, si ai sandali aperti, ai mocassini in tessuto o alle scarpe traforate in corda e tela, no a plastiche o gomme. E si ai cappelli in rafia e paglia, raffinati, che proteggono la testa dai raggi solari».

Contro l'umidità e l'insonnia

«Il nemico numero uno da combattere in questa stagione è l'umidità» dicono Titty & Flavia, esperte di economia domestica sul blog Soluzionidicasa.com. «Facciamo il bucato nelle ore più fresche, per evitare che condensa e vapore peggiorino le cose. Teniamo poi al minimo gli elettrodomestici e spargiamo qua e là dei deumidificatori naturali, bastano delle piccole ciotole con del sale grosso dentro. Quando il sale si compatta, vuol dire che ha svolto il suo lavoro» spiegano Titty & Flavia. Le nostre nonne chiudevano le tapparelle di giorno e le spalancavano di notte. «Il principio è corretto» dicono le esperte. «Al mattino, si deve schermare la luce del sole. E di sera creiamo delle correnti d'aria aprendo porte e finestre che si trovano ai punti cardinali opposti: nord-sud ed est-ovest. Per raffreddare una stanza velocemente, poniamo una vaschetta con del ghiaccio davanti al ventilatore. Un altro trucco è aggiungere ai normali detersivi per le pulizie di casa qualche goccia di eucalipto, pino o essenze agrumate, perché il loro profumo dona subito una sensa-



TITTY (61) & FLAVIA (66)

zione di freschezza. Richiede una particolare cura il cambio delle lenzuola: prediligiamo un cotone leggerissimo come il percale per dormire meglio». Sì, perché col caldo anche l'insonnia peggiora. «Un recente studio olandese mostra che ne sono più colpite le donne e gli over 50» spiega il neurologo Luigi Ferini Strambi, primario del Centro di Medicina del sonno all'Ospedale San Raffaele di Milano, che elenca alcuni accorgimenti da seguire. «Più il letto è basso, meno si soffre, perché



LUIGI FERINI STRAMBI (66)

il calore tende a salire. Danno refrigerio una doccia fresca (mai calda) prima di andare a dormire, una borsa con ghiaccio all'altezza dei piedi, i cuscini imbottiti di grano saraceno, traspiranti, o comunque in tessuti naturali, non di gommapiuma, che fa sudare. Prima di coricarsi, possono dare sollievo psicologico le letture "rinfrescanti": meglio scegliere un romanzo ambientato in Antartide che nel deserto».

La palestra non va dimenticata...

L'afa non è una scusa valida per smettere di muoversi. «Ma è bene modificare orari e ritmi dell'allenamento» dice Livio Boscarini, personal trainer dello studio Be.Well a Milano. «Uniamo l'utile al dilettevole, gli stessi esercizi svolti al mattino prima delle 10 sono più sostenibili per le temperature meno alte e rendono di più. Inoltre, se facciamo un allenamento ad alta intensità per aumentare la massa magra, è indispensabile una pausa di due minuti tra un esercizio e l'altro. Conviene anche indossare i braccialetti che monitorano il battito cardiaco indicando la soglia entro cui rimanere perché lo sforzo sia produttivo e mai eccessivo».



LIVIO BOSCARINI (48)