

Attenzione alle malattie da “caldo” eccessivo

di Giuseppina Viberti e Germana Zollesi

I dati che rilevano, in Italia come in altri Paesi europei, l'ondata di morti per i colpi di calore obbligano a prendere in considerazione il fenomeno come un pericolo da non sottovalutare. A differenza di altre patologie “sconosciute” (come quella rappresentata dal Covid-19) il caldo si conosce e si pensa di saperlo gestire. Ma se si sottovalutano i pericoli i danni possono diventare preoccupanti.

Secondo l'Istituto di Sanità Carlos III (ISCIII) gestito dal Ministero della Salute in questi giorni si sono registrati picchi di 184 morti al giorno, portando a migliaia i decessi. Le alte temperature non sono una novità, ma i record raggiunti di recente hanno fatto crescere esponenzialmente il trend, tant'è che anche l'OMS è intervenuta ammonendo come il “calore estremo uccide”. E le stime tendono a sottostimare il fenomeno, relegando il caldo come una causa collaterale.

Gli effetti sul nostro corpo

All'eccessivo calore, il nostro corpo reagisce con un processo di raffreddamento, ma solo fino a un certo punto. Poi iniziano i problemi. Il nostro organismo, grazie all'attività di termoregolazione, è al lavoro per assicurare una temperatura costante tra i 36 e i 37 gradi centigradi in condizioni di normalità. Questa attività risulta essenziale, perché le nostre cellule e di conseguenza i nostri organi sono programmati per lavorare al meglio a quelle temperature. Le cellule producono calore e hanno, di conseguenza, necessità di disperderlo: con il freddo, la dispersione del calore viene rallentata, mentre con il caldo aumentata, fungendo così da termoregolazione e se necessario avvia un processo di sudorazione e facendo dilatare i vasi sanguigni, in modo da disperdere più facilmente il calore.

[Digitare qui]

Il sudore viene prodotto dalle ghiandole sudoripare sottocutanee che si distinguono in eccrine (ognuno di noi ne dispone tra i 2 e i 4 milioni con funzione termoregolatrice) e le apocrine (concentrate nelle ascelle, nell'inguine, nell'areola, sotto l'ombelico, nel monte di Venere, nelle grandi labbra e nello scroto, con funzioni diverse, compresa la diffusione dei feromoni, sostanze per inviare segnali olfattivi).

In un processo che richiede energia, il sudore lascia la pelle sotto forma di vapore e, nel farlo, portano via calore alla pelle, permettendole di raffreddarsi. Il processo per essere efficiente, ha bisogno costantemente della formazione di nuove gocce. Nello scambio di calore, il corpo fa dilatare i vasi sanguigni, soprattutto quelli periferici permettendo l'afflusso di sangue e favorendo la dispersione del calore.

La vasodilatazione implica però che la pressione sanguigna diminuisca, perché è aumentata l'ampiezza dei vasi sanguigni. Una prolungata riduzione significativa della pressione sanguigna comporta uno stress per il cuore, che deve compensare lavorando più duramente per pompare il sangue, ma oltre certi limiti, nelle persone che non versano in perfette condizioni di salute, può non reggere (specie chi ha problemi cardiologici o di coagulazione del sangue od è a rischio di ictus).

Un'abbondante sudorazione, causando una perdita di liquidi, comporta una riduzione di sali minerali come il sodio, causando malesseri, nausea e mal di testa, fino al punto di ridurre le funzioni dei reni, specie nella popolazione anziana che presentano una minore percezione della sete. Al problema non sfuggono però i neonati poiché il loro organismo è maggiormente esposto agli effetti del caldo (causa il rapporto tra la loro massa e la superficie del corpo esposta all'ambiente esterno) e per la loro difficoltà di esternare il malessere.

Contromisure sui luoghi di lavoro

Quando ci occupiamo del caldo la nostra attenzione è prevalentemente rivolta agli anziani, bambini, malati e in generale ai soggetti fragili e rivolgiamo solo occasionalmente l'attenzione alle persone che lavorano all'aperto (agricoltura, operai stradali, ecc.) oppure in ambienti chiusi (fabbriche, capannoni industriali, ma anche uffici pubblici e privati, attività commerciali rivolte al pubblico, uffici postali, anagrafe, ecc., sprovvisti di aria

condizionata) e infine in ambienti chiusi, ma all'aperto (autisti dei mezzi pubblici, treni, taxi, bus, ecc.).

È di questi giorni la morte di operai in fabbriche non climatizzate e le enormi difficoltà delle persone dedicate all'agricoltura. Senza dimenticare che la maggior parte degli uffici pubblici (ospedali e pronto soccorso, in particolare) sono collocati in strutture vecchie riadattate per lo più senza climatizzazione con scarsa circolazione di aria e sole che batte tutto il giorno sulle finestre. Questi lavoratori devono svolgere lavori importanti per la comunità in ambienti pensati molti anni fa, quando la situazione climatica era decisamente diversa.

È necessario ripensare i luoghi di lavoro soprattutto nel settore pubblico, in quanto nel settore privato (soprattutto nel commercio e negli uffici) da tempo si pone attenzione all'ambiente dove il personale deve operare. La maggior parte delle aziende sanitarie devono ristudiare l'utilizzo degli spazi sia per i pazienti (si pensi alle persone ingessate o al maggior numero di persone che con Covid-19, presentano maggiori problemi di respirazione) sia per i dipendenti che devono disporre di ambienti di lavoro adeguati per raggiungere più alti livelli di produttività.

Vademecum di consigli utili

Tanto è generale il problema in questi giorni di calura, maggiore l'attenzione prestata da parte di tutti, sia per la propria persona, sia per chi rischia inconsapevolmente di sottovalutare il problema. Eppure i consigli da seguire sono quanto mai semplici: non uscire nelle ore più calde e non sostare al sole (causa di ipotermia – colpi di calore); bere molto e alimentarsi con cibi leggeri e ricchi d'acqua come frutta (evitando così la disidratazione); arieggiare i locali dove si vive nelle ore più fresche (di notte o la mattina presto utilizzando un ventilatore, ma senza esagerare con l'aria condizionata che non deve portare a differenze con l'ambiente esterno più di 8/9 gradi); vestirsi in modo leggero, evitando le fibre sintetiche che ostacolano il passaggio dell'aria, e ripararsi dal sole (i giapponesi sono usi utilizzare gli ombrelli e indossare guanti di seta che ricoprono tutto il braccio per bloccare i raggi solari); effettuare sovente docce con acqua tiepida e poi ricordarsi di aiutare familiari e amici che vivono da soli.

Un'ultima raccomandazione è quella di non cambiare le terapie prescritte, senza aver consultato un medico di fiducia: il caldo altera le funzioni, ma è

quanto mai complesso definirne la portata e per questo il “fai da te” può risultare alquanto pericoloso.