

Disturbi estivi: piccoli malesseri da non sottovalutare



L'estate è sinonimo di sole, relax e leggerezza... ma anche di alcuni disturbi tipici della stagione che, se non affrontati correttamente, possono rovinare le nostre giornate. Conoscere i principali sintomi e agire per tempo è il primo passo per vivere un'estate in salute.

Colpi di calore e disidratazione

Quando la temperatura esterna è molto alta, il nostro organismo fatica a regolare la propria temperatura corporea e se non beviamo abbastanza o ci esponiamo troppo a lungo al sole, possiamo incorrere in colpi di calore o disidratazione.

Sintomi comuni: mal di testa, nausea, debolezza, pelle calda e secca, vertigini

Come prevenirli:

- bere regolarmente, anche senza sete
- evitare l'esposizione diretta nelle ore più calde (12:00 – 16:00)
- indossare abiti leggeri e traspiranti
- raffreddare il corpo con acqua fresca o ambienti climatizzati

Disturbi intestinali da viaggio o da alimentazione

Le alte temperature e i cambiamenti alimentari possono favorire gastroenteriti estive o "mal di pancia da vacanza", mentre batteri come *Escherichia coli* o *Salmonella* si moltiplicano più facilmente in cibi mal conservati o acqua non potabile.

Sintomi: diarrea, crampi, nausea, talvolta febbre

Come prevenirli:

- lavare frutta e verdura con attenzione
- evitare cibi crudi o conservati male, soprattutto pesce, uova e latticini
- portare con sé fermenti lattici o probiotici per rinforzare la flora intestinale

Scottature solari

L'esposizione prolungata senza protezione causa ustioni di primo grado: la pelle si arrossa, brucia, tira.

A lungo termine, questo tipo di danno aumenta il rischio di invecchiamento precoce e tumori cutanei.



Come prevenirle:

- Usare una crema solare con SPF adeguato al proprio fototipo
- Riapplicarla ogni 2 ore, soprattutto dopo bagni o sudorazione
- Proteggere le zone più sensibili: viso, spalle, orecchie, naso.

Punture di insetti

Zanzare, api, tafani e altri insetti sono più attivi in estate. Le punture possono causare prurito, arrossamento o, in soggetti allergici, reazioni più importanti.

Consigli utili:

- Usare repellenti cutanei o ambientali
- Applicare prodotti lenitivi in caso di puntura
- In caso di allergie, tenere con sé antistaminici o, se prescritti, farmaci specifici

Mal d'auto, mal di mare e sbalzi di temperatura

I viaggi lunghi, l'aria condizionata troppo fredda o gli sbalzi caldo/freddo possono provocare nausea, raffreddore o mal di gola anche in estate.

Cosa può aiutare:

- Tenere a portata di mano farmaci contro la cinetosi (mal d'auto)
- Regolare l'aria condizionata su temperature non troppo basse
- Coprirsi in ambienti molto freddi (es. mezzi pubblici, aerei)

Oltre a tutto il necessario per il viaggio metti in valigia anche un po' di buon senso

Con qualche accortezza e il giusto supporto (farmaci da banco, rimedi naturali o consigli del farmacista), è possibile affrontare i piccoli disturbi estivi con tranquillità e godersi l'estate in salute.