

## Colpo di calore: 4 consigli per evitarlo quest'estate

**Autore:** Redazione

**Data:** 08 Agosto 2024



L'**insolazione**, o colpo di calore, è causata da un'esposizione prolungata e senza adeguata protezione al sole. I meccanismi di termoregolazione del corpo vengono sopraffatti e la temperatura corporea aumenta pericolosamente. Possono verificarsi nausea, mal di testa, vertigini, perdita di coscienza e disidratazione più o meno grave. Ma niente paura, amiche! Ecco i nostri consigli per godersi l'estate in sicurezza.

### Cos'è l'insolazione?

L'insolazione si verifica dopo un'esposizione prolungata al sole, senza protezione (ombrellone, cappello) né un'adeguata idratazione. Colpisce soprattutto i bambini piccoli e le persone fragili (anziani, persone sottoposte a trattamenti a lungo termine), ma può riguardare tutti. Questo

fenomeno è il risultato dell'incapacità del sistema di termoregolazione interno di far fronte all'aumento delle temperature esterne. La termoregolazione, che avviene attraverso la sudorazione e la dilatazione dei vasi sanguigni, non è più sufficiente a mantenere la temperatura corporea a 37°C. Oltre all'aumento della temperatura corporea, possono manifestarsi [nausea](#), vomito, mal di testa, crampi, vertigini, disidratazione e persino perdita di coscienza.

## Resta al fresco nelle ore più calde

Sembra ovvio, ma più esponi il tuo corpo ai raggi del sole quando sono più forti, maggiore è il rischio di insolazione. In altre parole, si consiglia di evitare il più possibile di uscire tra le 11 e le 16. L'attività fisica all'aperto (corsa, tennis...) nelle ore calde è fortemente sconsigliata. Se proprio devi uscire, scegli luoghi ombreggiati e porta con te una borraccia d'acqua e un cappello o una visiera.

## Vestiti comodi e leggeri

Privilegia abiti leggeri in tessuto naturale (cotone, lino, seta) e di colore chiaro, perché i colori scuri trattengono il calore. Evita i vestiti attillati: meglio optare per abiti ampi che permettano all'aria di circolare.

## Bevi tanta acqua

È fondamentale idratarsi bene quando fa caldo. L'esposizione al sole fa [sudare](#), eliminando acqua e sali minerali. Si consiglia quindi di bere 1,5 litri, o anche 2 litri, al giorno in piena estate, bevendo poco e spesso, per evitare la disidratazione e recuperare i minerali persi con la sudorazione.

## Proteggiti dal sole diretto

È essenziale indossare un cappello se rimani al sole. In spiaggia, è vivamente consigliato ripararsi sotto l'ombrellone, soprattutto per i bambini e gli anziani. La protezione include anche l'applicazione, ogni due ore, di una crema solare con un fattore di protezione adeguato.

Fonte: [FemmeActuelle](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/colpo-calore-4-consigli-estate/>

Generato il 30/04/2025