

## Il colpo di calore

In ambienti caldi, umidi e poco ventilati la sudorazione può diventare inefficace, nel senso che non è in grado di ridurre la temperatura corporea: infatti, ciò che riduce la temperatura corporea non è la produzione del sudore, ma la sua evaporazione, che avviene solo a condizione che l'aria non sia satura di vapore.

In queste condizioni, soprattutto se associate ad attività fisica intensa (cioè con elevata produzione di calore), la temperatura corporea aumenta

rapidamente. Un eccessivo surriscaldamento delle cellule cerebrali può determinare un blocco delle loro funzioni, che porta a perdita di coscienza.

Prima di svenire, l'**ipertermia** causa agitazione, mal di testa, crampi muscolari, debolezza, vertigini, ronzii agli orecchi; la pelle è calda e congestionata, il respiro superficiale e affannoso, il battito cardiaco accelerato. La pressione arteriosa si abbassa e il soggetto appare confuso, incoerente nel parlare o, addirittura, sviene, mentre la sudo-

razione, inizialmente profusa, si blocca. La temperatura corporea sale e si può instaurare uno stato di shock. Se non si interviene tempestivamente, da questa condizione che chiamiamo "esaurimento da calore" si passa al vero colpo di calore, con un peggioramento progressivo delle condizioni generali, aumento della temperatura corporea fino a 40-41 °C, delirio, coma o crisi convulsive.

Per evitare il colpo di calore, in ambienti caldi, umidi e poco ventilati, è opportuno:

- evitare attività fisica intensa;
- bere liquidi (acqua o integratori idrosalini);
- evitare bevande alcoliche, molto zuccherate e contenenti caffeina;
- utilizzare ventilatori elettrici o climatizzatori;
- fare un bagno o una doccia, o comunque rinfrescare la pelle con panni imbevuti di acqua fresca;
- indossare abiti leggeri e di colore chiaro, con tessuti che non ostacolino la normale traspirazione;
- evitare di soggiornare in ambienti caldi e umidi per troppo tempo.

