

Che caldo!

**5 consigli
per combatterlo
con una corretta idratazione**



Durante le ondate di caldo è necessario mantenersi idratati per prevenire le conseguenze sul proprio organismo.

Ciò è particolarmente importante per le persone anziane perché più si avanza con l'età, meno si avverte la percezione della sete.

1

NON ASPETTARE LA SETE

Piccole quantità, ma frequenti. Ricorda di bere un bicchiere ogni 1-2 ore, anche se non senti lo stimolo.

2

FRESCA SÌ GHIACCIATA NO

L'acqua troppo fredda può causare problemi di digestione. Tieni l'acqua in una borraccia termica per mantenerla fresca.

3

ATTENZIONE AI FARMACI

Diuretici e lassativi fanno perdere liquidi. Se li assumi, è necessario bere di più.

4

NON SOLO ACQUA

L'acqua non è l'unico liquido che puoi assumere con le ondate di calore. Puoi integrare con altri liquidi come latte, tè, frutta, frullati, gelato e altri alimenti ricchi d'acqua.

5

ASCOLTA IL TUO CORPO

Mal di testa, bocca asciutta o crampi? Può non essere solo il caldo. Rivolgiti a un medico.

Bere molta acqua è un'abitudine semplice, ma benefica per il tuo benessere e la tua salute: non trascurarla!