

I consigli di Coldiretti Varese per affrontare le alte temperature di inizio agosto

Pubblicato: Venerdì 5 Agosto 2022



Il caldo e l'afa non perdonano, ma purtroppo neppure i rincari dell'energia. Nonostante le temperature decisamente elevate, secondo l'indagine Coldiretti/Ixe sui comportamenti estivi degli italiani, quest'anno il 60% di coloro che dispongono del condizionatore in casa hanno deciso di ridurne l'utilizzo. **Secondo i dati Istat relativi, quasi la metà delle famiglie italiane (48,8%) dispone di un sistema di condizionamento**, con una diffusione sostenuta in tutte le aree del Paese: 51,2% nel Mezzogiorno, 49,1% al Nord e 44,2% al Centro. Nei mesi caldi i condizionatori restano accesi in media sei ore e diciassette minuti al giorno: circa tre ore nel pomeriggio, poco più di due ore di notte e circa un'ora la mattina. Gli impianti di condizionamento centralizzati o autonomi rimangono accesi più a lungo (sette ore e undici minuti) rispetto agli apparecchi singoli di solo raffreddamento (sei ore e sette minuti) o di caldo/freddo (sei ore e un minuto).

Le famiglie con almeno una persona anziana accendono i condizionatori quasi mezz'ora in meno rispetto alle restanti famiglie, mentre nel pomeriggio gli anziani soli (over 65) li accendono per circa venti minuti in più delle restanti famiglie e tendono ad accenderli accendono di meno la notte. In questo scenario, nel solo Nord-Ovest, su un campione di 100 famiglie dotate di riscaldamento, acqua calda e condizionamento, risulta che 28 dispongano di un impianto di condizionamento (centralizzato o autonomo), 28 di apparecchi singoli refrigeranti (fissi o portatili) e 44 di apparecchi singoli caldo/freddo (fissi o portatili). Sulla base dei dati ivi riportati, in uno scenario come quello attuale la scelta di ridurre l'utilizzo dei condizionatori evidenzia in primo luogo gli effetti dell'aumento dei prezzi sui consumi, ma anche, in certi casi, un impegno concreto e un forte senso di responsabilità degli italiani di fronte alle restrizioni annunciate per il prossimo autunno.

“La situazione di difficoltà economica – spiega Fernando Fiori, direttore Coldiretti Varese – è ormai tale da costringere i consumatori a tagliare anche su beni essenziali, come il cibo e l'energia. Con l'arrivo della nuova ondata di calore, dunque, è necessario seguire alcune regole di buon senso”. Proprio in virtù di queste premesse, Coldiretti Varese ha stilato un vero e proprio decalogo di abitudini virtuose da adottare per difendersi dai colpi di calore, che vi riportiamo qui di seguito.

IL DECALOGO ANTICALDO Cercare refrigerio sui laghi e nei borghi montani ricchi di storia e tradizione. Evitate di uscire nelle ore più calde, soprattutto tra le 11:00 e le 18:00. Se si è soliti trascorrere molto tempo all'aria aperta, fate pause regolari in luoghi più freschi e bere adeguatamente. Se si svolge attività fisica, è consigliabile effettuarla al mattino presto o dopo il tramonto. Si raccomanda di non esporre al sole i bambini o farli giocare all'aria aperta nelle ore più calde. Unitamente a ciò, si consiglia di proteggere sempre la loro pelle con prodotti solari ad alta protezione e di farli bere spesso (meglio acqua che bevande gassate o zuccherate). In casa, limitare il più possibile l'accesso dei raggi solari dotando le finestre di tende, persiane, veneziane e scuri per controllare la temperatura delle stanze. Rinfrescare i locali dell'abitazione di notte e durante le prime ore del mattino, mantenendo, invece, le finestre chiuse durante il giorno. Vestirsi in modo leggero, comodo e non aderente, prediligendo abiti chiari in cotone o lino ed evitando, invece, i tessuti sintetici. Proteggersi dal sole indossando un cappello e occhiali da sole e utilizzare sempre un'adeguata protezione solare. Ai pasti, privilegiare frutta e verdura ricca di vitamine, sali minerali e liquidi preziosi per mantenere l'organismo in salute. No ai pasti pesanti: privilegiare, piuttosto, piccoli spuntini ripetuti. Evitate di

consumare cibi ricchi particolarmente ricchi di sodio. Privilegiare succhi, centrifugati e smoothies Bere almeno 2 litri d'acqua al giorno (10 bicchieri), salvo diverso parere del medico curante. Ridurre il consumo di alcolici e bevande gassate o zuccherate. Fare frequenti bagni e docce con acqua tiepida o, quando possibile, bagnare viso, tempie e braccia con acqua fresca.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it