



# CONSIGLI PER IL CALDO

**Informazioni e consigli utili per portare Mr P. in vacanza**

Dispensa realizzata dalla Dr.ssa Maria Paola Zampella



Responsabile della rubrica "Nutrizione ai tempi del Covid-19" trasmessa dal portale web WikParky.TV  
Trainer della Parkinson Academy  
Staff del team di medici volontari "PARKINSONOLOGI"



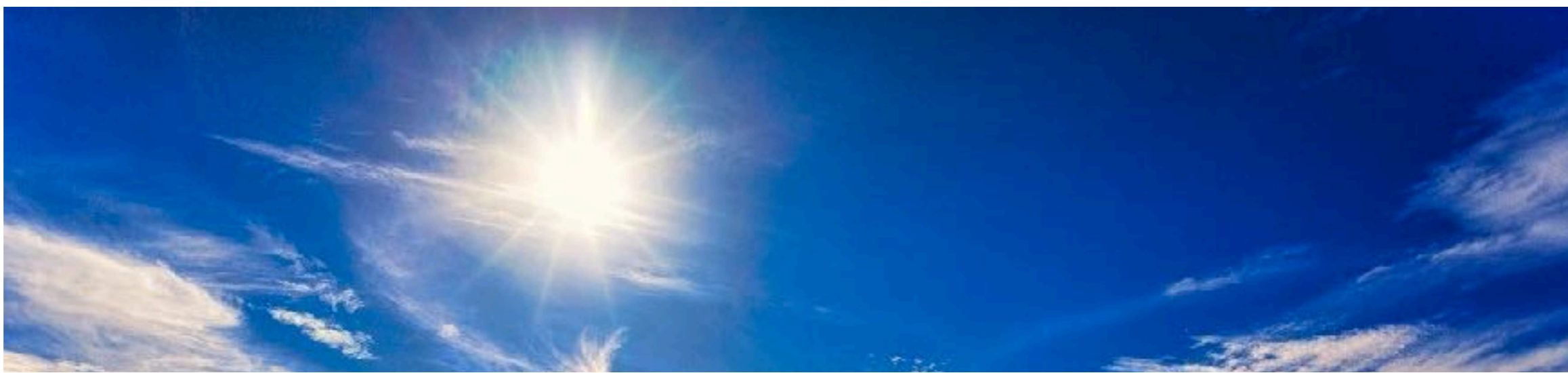
Scarica il palinsesto estivo (2-31 agosto)



La stagione estiva può rappresentare un momento di rischio per effetto delle alte temperatura, del tasso di umidità e degli sbalzi termici tra il caldo esterno e l'aria condizionata dei locali pubblici.

Tutti noi, compreso chi ha la malattia di Parkinson, dobbiamo adottare dei piccoli accorgimenti per non incorre in problemi di salute o spiacevoli incidenti.

**La Dott.ssa Maria Paola Zampella ha realizzato questo vademecum prendendo spunto dal decalogo del Ministero della salute ([link](#)) ed integrandolo con la sua esperienza e con il vissuto di pazienti esperti, caregiver, riabilitatori e neurologi.**



Il decalogo prevede 10 semplici accorgimenti/regole di buon senso per prevenire situazioni specifiche, tra cui i colpi di calore, la disidratazione e i fenomeni di forte ipotensione

# Regola nr. 1

**NON USCIRE NELLE ORE PIÙ CALDE:** durante le ondate di calore, evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00).

Recarsi in spiaggia entro le 11 del mattino e dopo le 16 del pomeriggio.

Programmare le escursioni in montagna o in città d'arte in modo da essere al riparo nelle ore critiche per il caldo.



# Regola nr. 2

Informazioni e  
consigli utili  
per portare  
Mr P. in  
vacanza

Dispensa  
realizzata dalla  
Dr.ssa Maria  
Paola Zampella

 NUTRIZIONISTA  
ESTY S&A PEGIS ZAMPPELLA

Responsabile della  
rubrica "Nutrizione ai  
tempi del Covid-19"  
trasmessa dal portale  
web WikParky.TV  
Trainer della  
Parkinson Academy.  
Staff del team di  
medici volontari  
"PARKINSONOLOGI"

  
Wiki  
Parky  
.TV

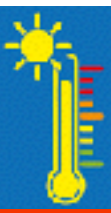
Scarica il  
palinsesto estivo  
(2-31 agosto)

Numero Verde  
800 18 86 18

**Migliora l'ambiente domestico e di lavoro** schermando le finestre maggiormente esposte al sole con tende oscuranti regolabili (persiane, veneziane) o pellicole riflettenti. Ove possibile impiega l'**aria condizionata**, da usare con attenzione, evitando di regolare la temperatura a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. Una temperatura tra 25-27°C con un basso tasso di umidità è sufficiente a garantire il benessere e non espone a bruschi sbalzi termici rispetto all'esterno. Preferire, laddove possibile, la **funzione "deumidificatore"**, specialmente la notte.

Da impiegare con cautela anche i **ventilatori meccanici**, che accelerano il movimento dell'aria, ma non abbassano la temperatura ambientale. Quando la temperatura interna supera i 32°C, l'uso del ventilatore è sconsigliato perché non è efficace per combattere gli effetti del caldo.





# Regola nr. 3

Informazioni e  
consigli utili  
per portare  
Mr P. in  
vacanza

Dispensa  
realizzata dalla  
Dr.ssa Maria  
Paola Zampella



Responsabile della  
rubrica "Nutrizione ai  
tempi del Covid-19"  
trasmessa dal portale  
web WikParky.TV  
Trainer della  
Parkinson Academy.  
Staff del team di  
medici volontari  
"PARKINSONOLOGI"



Scarica il  
palinsesto estivo  
(2-31 agosto)

Numero Verde  
800 18 86 18

**IDRATARSI ABBONDANTEMENTE: BISOGNA AUMENTARE L'ASSUNZIONE DI ACQUA GIORNALIERA (OLTRE I 2 LITRI), MAGARI ANCHE CON DELLE TISANE/THE FRESCHI POCO ZUCCHERATI PREPARATI A CASA.**

Prevenire il senso della sete e **non bere bevande troppo fredde e/o ghiacciate**, per non incorrere in problemi gastrointestinali. **Non consumare bevande zuccherate o eccedere con succhi di frutta.** Al massimo qualche ghiacciolo fatto in casa come merenda pomeridiana. Se si soffre di patologie in cui l'assunzione eccessiva di liquidi risulta controindicata, consultare prima il proprio medico di fiducia.



“

**Non ci scordiamo dei nostri caregiver a 4 zampe !**

Ricordiamoci anche dei nostri "caregiver a 4 zampe" ... .. diamo loro molta acqua fresca e assicuriamoci che abbiano a disposizione una zona ombreggiata e più fresca possibile.

# Regola nr. 4

**Informazioni e  
consigli utili  
per portare  
Mr P. in  
vacanza**

Dispensa  
realizzata dalla  
Dr.ssa Maria  
Paola Zampella



Responsabile della  
rubrica "Nutrizione ai  
tempi del Covid-19"  
trasmessa dal portale  
web WikParky.TV  
Trainer della  
Parkinson Academy.  
Staff del team di  
medici volontari  
"PARKINSONOLOGI"



Scarica il  
palinsesto estivo  
(2-31 agosto)



**Modera l'assunzione di bevande contenenti caffeina, evitare bevande alcoliche.** Le bevande alcoliche causano vasodilatazione e peggiorano la percezione del caldo. La caffeina ha effetti diuretici, con aumento della perdita di liquidi.

**Riduci anche il fumo di sigaretta,** approfitta dell'estate per depurarti.

# Regola nr. 4 (segue)

Informazioni e  
consigli utili  
per portare  
Mr P. in  
vacanza

Dispensa  
realizzata dalla  
Dr.ssa Maria  
Paola Zampella



Responsabile della  
rubrica "Nutrizione ai  
tempi del Covid-19"  
trasmessa dal portale  
web WikParky.TV  
Trainer della  
Parkinson Academy.  
Staff del team di  
medici volontari  
"PARKINSONOLOGI"



Scarica il  
palinsesto estivo  
(2-31 agosto)



## LE BEVANDE PIÙ INDICATE

**The verde deteinato** oppure the bianco freddo aromatizzato con frutta essiccata come arancia, mela, pera, bacche, uvetta, mirtilli, albicocche, zenzero. **Attenzione a non usare la frutta candita.**

**Karkadè** aromatizzato con qualche fetta di frutta fresca come pesca, melone, ciliegie, prugne, fragole, ananas, albicocche, zenzero, curcuma, maca. **Attenzione a non usare la frutta sciroppata.**

**Frullati di frutta e verdura** con succo di mela/acqua/bevanda vegetale di avena o farro oppure yogurt greco scremato di buona qualità (in questi ultimi due casi va considerato come merenda del pomeriggio).

**Limonata** preparata con limone, cedro, stevia o eritritolo o mannitolo; se si vuole una fogliolina di menta. Evitare il pompelmo perché inibisce l'azione di alcuni farmaci.

# Regola nr. 5

Informazioni e  
consigli utili  
per portare  
Mr P. in  
vacanza

Dispensa  
realizzata dalla  
Dr.ssa Maria  
Paola Zampella

 **NUTRIZIONISTA**  
ESTY BIA REGIS ZAMPPELLA

Responsabile della  
rubrica "Nutrizione ai  
tempi del Covid-19"  
trasmessa dal portale  
web WikParky.TV  
Trainer della  
Parkinson Academy.  
Staff del team di  
medici volontari  
"PARKINSONOLOGI"

**Wiki  
Parky  
.TV**

Scarica il  
palinsesto estivo  
(2-31 agosto)

Numero Verde  
**800 18 86 18**



**Fare pasti leggeri:** la digestione aumenta la produzione di calore nel corpo.

**Non saltare i pasti,** piuttosto separa la frutta dal pranzo e dalla cena e utilizzala come spuntino, insieme alla verdura cruda.

**Mantieni la regolarità dei pasti,** soprattutto se si assumono farmaci come quelli per la Malattia di Parkinson o per il diabete mellito.



# Regola nr. 5 (segue)

## LE MERENDE PIÙ INDICATE

**Ghiaccioli fatti in casa** con succo di limone/arancia/estratti di frutta e dolcificati con stevia/eritritolo/mannitolo.

**Budino** con bevanda di farro/avena/mandorle/cocco senza zuccheri aggiunti e senza uova e frullato di frutta di stagione semi di lino e di psyllio, sempre senza aggiunta di zucchero.

**Spiedini di frutta e verdura** di stagione, cocco o pinzimonio.



Informazioni e  
consigli utili  
per portare  
**Mr P. in  
vacanza**

Dispensa  
realizzata dalla  
Dr.ssa Maria  
Paola Zampella



Responsabile della  
rubrica "Nutrizione ai  
tempi del Covid-19"  
trasmessa dal portale  
web WikParky.TV  
Trainer della  
Parkinson Academy.  
Staff del team di  
medici volontari  
"PARKINSONOLOGI"



Scarica il  
palinsesto estivo  
(2-31 agosto)





# Regola nr. 6

Informazioni e  
consigli utili  
per portare  
**Mr P. in  
vacanza**

Dispensa  
realizzata dalla  
Dr.ssa Maria  
Paola Zampella

 **NUTRIZIONISTA**  
ESTY S&A PEGIS ZAMPPELLA

Responsabile della  
rubrica “[Nutrizione ai  
tempi del Covid-19](#)”  
trasmessa dal portale  
web [WikParky.TV](#)  
Trainer della  
[Parkinson Academy](#).  
Staff del team di  
medici volontari  
“[PARKINSONOLOGI](#)”

  
**Wiki  
Parky  
.TV**

Scarica il  
palinsesto estivo  
(2-31 agosto)

Numero Verde  
**800 18 86 18**

**Vestiti comodo e leggero**, con indumenti di cotone, lino o fibre naturali (evitare le fibre sintetiche).

All'aperto è utile **indossare cappelli leggeri** e di colore chiaro per proteggere la testa dal sole diretto. **Proteggere anche gli occhi** con occhiali da sole con filtri UV.

**Proteggere la pelle** dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.





# Regola nr. 7

Informazioni e  
consigli utili  
per portare  
Mr P. in  
vacanza

Dispensa  
realizzata dalla  
Dr.ssa Maria  
Paola Zampella

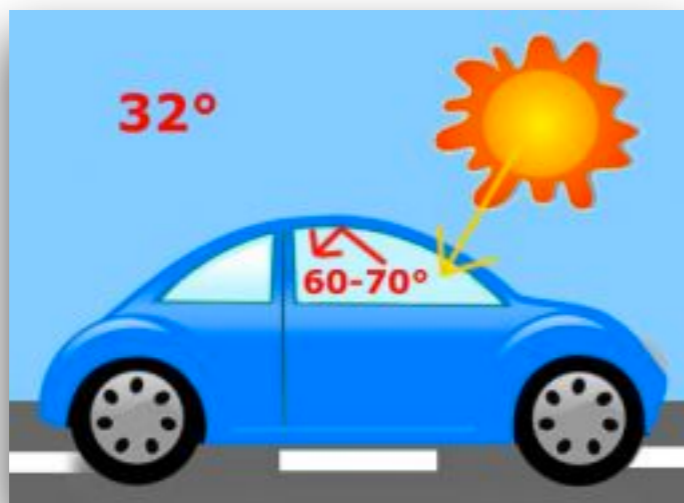
MPZ NUTRIZIONISTA  
ESTY BSA PEGIS TAMPILLA

Responsabile della  
rubrica "Nutrizione ai  
tempi del Covid-19"  
trasmessa dal portale  
web WikParky.TV  
Trainer della  
Parkinson Academy.  
Staff del team di  
medici volontari  
"PARKINSONOLOGI"



Scarica il  
palinsesto estivo  
(2-31 agosto)

Numero Verde  
800 18 86 18



**In auto, ricordarsi di ventilare l'abitacolo prima di iniziare un viaggio**, anche se la vettura è dotata di un impianto di ventilazione. Cerca di parcheggiare all'ombra ed adotta schermi termici o coperture.

Regola la temperatura del climatizzatore su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna evitando di orientare le bocchette direttamente sui passeggeri.

Tenere sempre in macchina una **scorta d'acqua**. Se si viaggia con i mezzi pubblici chiedere di poter alloggiare in locali con una corretta ventilazione facendo presente il proprio stato di salute.

**Non lasciare mai anziani, neonati, bambini o animali in macchina, neanche per brevi periodi.**

# Regola nr. 8

**Informazioni e  
consigli utili  
per portare  
Mr P. in  
vacanza**

Dispensa  
realizzata dalla  
Dr.ssa Maria  
Paola Zampella

 **NUTRIZIONISTA**  
ESTY S&A REGIA ZAMPPELLA

Responsabile della  
rubrica "[Nutrizione ai  
tempi del Covid-19](#)"  
trasmessa dal portale  
web WikParky.TV  
Trainer della  
[Parkinson Academy](#).  
Staff del team di  
medici volontari  
"[PARKINSONOLOGI](#)"

**Wiki  
Parky  
.TV**

[Scarica il  
palinsesto estivo  
\(2-31 agosto\)](#)

Numero Verde  
**800 18 86 18**



Evita l'esercizio fisico nelle ore più calde della giornata. In ogni caso, se si fa attività fisica, bisogna bere molti liquidi. Per gli sportivi può essere necessario compensare la perdita di elettroliti con gli integratori.

Se si svolge un'attività ludica o lavorativa all'aperto, occorre evitare i rischi di disidratazione, colpo di calore e quelli da esposizione intensa alle radiazioni solari. Alterna momenti di lavoro con pause prolungate in luoghi rinfrescati e utilizzando un vestiario idoneo e creme protettive con filtro solare. Inoltre occorre bere regolarmente per compensare le perdite di liquidi causate dalla traspirazione.

# Regola nr. 9

Informazioni e  
consigli utili  
per portare  
Mr P. in  
vacanza

Dispensa  
realizzata dalla  
Dr.ssa Maria  
Paola Zampella



Responsabile della  
rubrica "Nutrizione ai  
tempi del Covid-19"  
trasmessa dal portale  
web WikParky.TV  
Trainer della  
Parkinson Academy.  
Staff del team di  
medici volontari  
"PARKINSONOLOGI"



Scarica il  
palinsesto estivo  
(2-31 agosto)



Offrire assistenza a persone a maggiore rischio (come gli anziani che vivono da soli, i lattanti, parenti e amici con specifiche patologie, etc.) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.

Negli anziani un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute.

In ogni caso cerca di ridurre la temperatura corporea: quando si è accaldati è consigliabile fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnare viso e braccia con acqua fresca.

**Ricorda sempre di avvisare quando ti allontani (ad esempio per fare il bagno al mare o una escursione in montagna) la rintracciabilità è alla base di un soccorso più rapido !!!!**

# Regola nr. 10

**Informazioni e  
consigli utili  
per portare  
Mr P. in  
vacanza**

Dispensa  
realizzata dalla  
Dr.ssa Maria  
Paola Zampella



Responsabile della  
rubrica "[Nutrizione ai  
tempi del Covid-19](#)"  
trasmessa dal portale  
web [WikParky.TV](#)  
Trainer della  
[Parkinson Academy](#)  
Staff del team di  
medici volontari  
"[PARKINSONOLOGI](#)"



[Scarica il  
palinsesto estivo  
\(2-31 agosto\)](#)



## **CONSERVA CORRETTAMENTE I FARMACI**

Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci e conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta.

Conservare in frigorifero i farmaci per i quali è prevista una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

# Approfondimenti :

Link a siti istituzionali :

☀ <https://www.cri.it/eState-sicuri-2020>

☀ <https://www.cai.it/dieci-regole-di-comportamento-per-il-ritorno-alla-frequentazione-dei-rifugi/>

Ti consigliamo la lettura dei seguenti articoli pubblicati sul sito del Comitato Italiano Associazioni Parkynson :

☀ [Perché le persone con Parkinson soffrono così tanto il caldo ? La risposta arriva dai malati stessi](#)

☀ [Cosa e come dovrebbe bere una persona con Parkynson](#)

☀ [Perchè i farmaci anti-Parkinson a volte sembrano non funzionare ?](#)

**Informazioni e  
consigli utili  
per portare  
Mr P. in  
vacanza**

Dispensa  
realizzata dalla  
Dr.ssa Maria  
Paola Zampella

 **NUTRIZIONISTA**  
ESTY S&A REGIS ZAMPPELLA

Responsabile della  
rubrica “[Nutrizione ai  
tempi del Covid-19](#)”  
trasmessa dal portale  
web WikParky.TV  
Trainer della  
[Parkinson Academy](#).  
Staff del team di  
medici volontari  
“[PARKINSONOLOGI](#)”

  
**Wiki  
Parky  
.TV**

Scarica il  
palinsesto estivo  
(2-31 agosto)

Numero Verde  
**800 18 86 18**

