

# 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 avvanza 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!*