



## Caldo, Medici Firenze: “Con ondate calore cambiare le abitudini quotidiane per combattere disidratazione e pressione alta”

### Description

*La vicepresidente dell’Ordine, Alti: “Rivolgersi sempre al proprio medico in caso di malesseri”*

Firenze, 26 maggio 2026 – **“Con l’arrivo delle prime ondate di caldo è importantissimo cambiare le proprie abitudini quotidiane:** evitare cibi pesanti e sughi elaborati, preferendo frutta e verdura fresca e ricca di acqua. **Fondamentale mantenere una corretta idratazione bevendo molta acqua, succhi di frutta, tè e bevande fresche”.**

A dirlo è la **vicepresidente dell’Ordine dei Medici e Chirurghi Odontoiatri della Provincia di Firenze, Elisabetta Alti, per la prima ondata di caldo che sta colpendo Firenze.**

“Con l’arrivo della stagione calda – aggiunge Alti – **particolare attenzione va poi riservata a chi assume farmaci diuretici, terapie anti-ipertensive o cure ormonali,** perché possono favorire una riduzione della quota idrica dell’organismo. In presenza di caldo intenso è quindi importante reintegrare adeguatamente i liquidi e rivolgersi al proprio medico in caso di variazioni della pressione arteriosa o malesseri”.

“Per quanto riguarda il **vestiario** – prosegue la vicepresidente – il consiglio è di scegliere tessuti naturali come cotone e lino, meglio se di colore chiaro, ed evitare di uscire nelle ore più calde della giornata, privilegiando il primo mattino o la sera”.

“Importantissimo – sottolinea Alti – **proteggersi dai raggi solari con creme ad alto fattore per prevenire quelli che sono i tumori della pelle, che purtroppo sono in aumento”.**

“Attenzione anche alla **presenza sempre più diffusa di zanzare e zecche** – conclude la vicepresidente -. Quando si trascorre tempo all’aperto o nel verde è bene utilizzare repellenti e indossare abiti adeguati, con pantaloni lunghi, calzini e scarpe chiuse soprattutto durante passeggiate nei boschi o nelle aree verdi”.

### CATEGORY

1. Attualità

### Category

1. Attualità

### Date Created

Maggio 2026

### Author

redazione-toscana-medica

### Meta Fields

**Views :** 3