

Freddo, come affrontare l’inverno senza rischi

Descrizione

Dalla temperatura in casa all’abbigliamento, dall’alimentazione alla sicurezza: le raccomandazioni del Ministero della Salute

Con l’arrivo delle ondate di freddo invernali, il Ministero della Salute richiama l’attenzione sui comportamenti corretti da adottare per tutelare la salute, soprattutto delle persone più fragili. Il freddo intenso, infatti, non è solo una condizione climatica scomoda, ma può diventare un fattore di rischio, capace di aggravare patologie croniche e favorire incidenti domestici e stradali.

Il primo fronte su cui intervenire è quello degli ambienti chiusi. Mantenere una temperatura adeguata in casa, evitando eccessi di calore, aiuta l’organismo a non subire stress inutili. L’aria va rinnovata con regolarità, anche in inverno, attraverso brevi aperture delle finestre, mentre gli impianti di riscaldamento e le stufe a combustione devono essere controllati periodicamente per prevenire pericolose intossicazioni da monossido di carbonio.

All’esterno, l’attenzione deve concentrarsi sugli sbalzi di temperatura, che rappresentano una delle principali cause di malesseri stagionali. Vestirsi a strati, coprendo in modo adeguato testa, mani e collo, consente di difendersi dal freddo e di adattarsi meglio al passaggio tra ambienti caldi e freddi. Scarpe idonee e antiscivolo riducono inoltre il rischio di cadute in presenza di ghiaccio o superfici bagnate.

Un ruolo importante lo gioca anche l’alimentazione. Pasti regolari e bevande calde aiutano a mantenere il calore corporeo, mentre l’alcol, contrariamente a quanto si pensa, favorisce la dispersione di calore e andrebbe evitato, soprattutto nelle giornate più rigide. Particolare attenzione va riservata a bambini e anziani, più esposti agli effetti del freddo: è fondamentale verificare che siano ben coperti e che vivano in ambienti adeguatamente riscaldati.

Il Ministero invita infine a non dimenticare la dimensione sociale dell’emergenza freddo. Mantenere i contatti con chi vive solo, accertarsi che disponga di cibo e farmaci e segnalare eventuali situazioni di disagio ai servizi competenti può fare la differenza. Anche chi si mette in viaggio deve organizzarsi con prudenza, dotando l’auto di attrezzature adeguate e prevedendo scorte utili in caso di imprevisti.

Piccoli accorgimenti quotidiani, dunque, che diventano strumenti fondamentali di prevenzione. Affrontare l’inverno con consapevolezza significa ridurre i rischi e proteggere la salute, propria e degli altri.

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

12/01/2026
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta
Views : 885

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze