

L'ondata di calore

Il medico

«Temperature elevate hanno effetti anche sulla psiche»

ROMA

Il caldo estremo ha effetti innegabili sul nostro cervello e ci fa diventare più irritabili, stressati, pronti a litigare con tutti, dalla casa all'ufficio. Siamo insonni, confusi e stanchi. C'è anche questo elenco nell'analisi della Sima (Società italiana di medicina ambientale). E c'è l'esperienza del presidente Alessandro Miani (**foto sotto**), medico chirurgo, docente universitario, giornalista e comunicatore scientifico che

ci spiega come prenderci cura della nostra salute mentale.

Professore, la psiche soffre l'afa record di queste settimane.

Che cosa sappiamo degli effetti che i picchi di calore provocano sul nostro cervello?

«Quando le temperature sono elevate, di giorno e di notte, il corpo non riesce a ritrovare un proprio equilibrio. Quindi la mancanza di sonno aumenta l'irritabilità, che a sua volta aggrava lo stress che può portare all'aumento di ansia, depressione, conflitti interpersonali».

Per rinfrescare appartamenti



e idee il primo pensiero va all'aria condizionata. Qual è il modo corretto di utilizzarla?

«Cominciando a tenere una temperatura a 25-27°, rispetto all'esterno la differenza non deve superare i 5-8 gradi. E bisogna sempre tenere ben puliti i filtri per evitare che si formino incrostazioni su cui possono anche svilupparsi germi e accumularsi sostanze che poi vanno in ricircolo nell'aria, aumentando il rischio di allergie o di infiammazione respiratorie».

Rita Bartolomei

(Intervista completa sul sito)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Peso: 16%