



COMUNICATO STAMPA

CONSIGLI PER COMBATTERE IL CALDO

Padova (1 luglio 2010) - «Per **combattere il caldo** puntare su **rimedi “naturali”** e **non** insistere troppo su quelli **artificiali**. Ad esempio, non esagerare con l'aria condizionata ma alimentarsi e dissetarsi in maniera corretta».

È quanto afferma **Lorenzo Adami**, il segretario generale della Federazione dei Medici di Medicina generale del Veneto, spiegando il «**decalogo anti-caldo**» diffuso oggi dall'organismo che rappresenta il 75% dei medici di famiglia del Veneto.

I consigli, radunati in **10 punti chiari e di facile comprensione**, spaziano da preziosi suggerimenti alimentari fino segnalare piccoli accorgimenti logistici per non soffrire l'alta temperatura che ha colpito il Veneto in questi ultimi giorni.

Ecco di seguito il «decalogo anti-caldo»_

- 1 Evitare di uscire in orari di punta (dalle ore 11 alle 16)**
- 2 Mangiare molta frutta e verdura**
- 3 Bere molta acqua, almeno 2 litri al giorno**
- 4 Moderare la carne e i grassi**
- 5 Evitare assolutamente gli alcolici**
- 6 Usare il condizionatore con moderazione utilizzando soprattutto il deumidificatore**
- 7 Vestirsi con indumenti larghi e di cotone, evitare prodotti sintetico**
- 8 Non fare attività sportive intense**
- 9 Ventilare i locali abitativi**
- 10 Evitare l'esposizione diretta al sole**

Il dottor Lorenzo Adami è disponibile per interviste di approfondimento.

Cordiali saluti.

Lorenzo Fazzini
Ufficio Stampa FIMMG Veneto
info@lorenzofazzini.it
cell. + 39 349 6813006