

# Temperature in ribasso, ma aumenta l'afa: come difendersi dagli sbalzi termici

Dopo giornate molto calde solitamente c'è un notevole aumento di afa, con sbalzi termici tra giorno e notte anche molto forti, che hanno diverse conseguenze negative sul nostro organismo. Si parla ad esempio dei dolori muscolari e articolari, delle influenze, del mal di testa e della tosse. Gli sbalzi repentini di temperatura possono provocare anche altri problemi come il raffreddore e il naso chiuso, insieme alle irritazioni agli occhi e a un senso generale di spossatezza. Ecco alcuni consigli utili per difendersi dalle variazioni termiche improvvise tipiche della fine dell'estate.

**Vestirsi a strati:** è una sorta di rimedio della nonna senza tempo. Vestirsi a cipolla è una delle soluzioni più indicate per farsi trovare pronti in qualsiasi situazione climatica, sia quando fa caldo, sia quando scendono le temperature (ad esempio nelle ore serali). Uscendo di casa con un abbigliamento a strati, infatti, possiamo liberarci dei capi in eccesso quando le temperature salgono, e coprirci quando invece fa più freddo. In questa maniera si possono evitare molte delle conseguenze degli sbalzi repentini di temperatura, proprio per via dell'adattabilità al clima del nostro look.

**Ridurre lo sbalzo termico in casa:** in casa conviene sempre mantenere stabile una temperatura intorno ai 27 gradi, ad esempio sfruttando il proprio impianto di climatizzazione. Naturalmente questa regola non vale solo in estate ma anche in inverno, quando le pompe di calore e i caloriferi permettono di riscaldare gli ambienti domestici. È bene provvedere alla manutenzione di questi apparecchi, pulendo anche i filtri dei

climatizzatori, per consentire loro di svolgere appieno il proprio compito. Infatti, il cattivo funzionamento di tali dispositivi può portare a repentini sbalzi di calore e generare ulteriori problematiche, come ad esempio il peggioramento della qualità dell'aria erogata. Per questo motivo, è importante riparare gli strumenti difettosi o malfunzionanti e, se necessario, sostituirli con dei nuovi modelli, magari approfittando degli sconti proposti da alcuni fornitori per l'acquisto di nuovi dispositivi per la casa, come l'offerta sui condizionatori proposta attualmente da [Engie](#), ad esempio, che consente anche di utilizzare gli incentivi dell'ecobonus per l'acquisto di un nuovo modello. Queste precauzioni sono importanti al fine di tutelare la salute e la qualità della vita all'interno della propria casa, e per evitare ovviamente i rischi legati a sbalzi termici inaspettati.

**Corretta idratazione:** la corretta idratazione è sempre alla base del viver sano, è [essenziale per il nostro organismo](#) e può aiutare anche a combattere gli sbalzi termici. Questo per via del fatto che i liquidi sono fondamentali per attivare la termoregolazione del nostro corpo: un processo che consente all'organismo di raffreddarsi quando le temperature salgono. Va detto che bisognerebbe bere anche quando non si presenta lo stimolo della sete, specialmente in estate, per evitare altre conseguenze come i colpi di calore e gli svenimenti, che possono rivelarsi molto pericolosi.

**Curare l'alimentazione e integrare i sali minerali:** è altrettanto importante curare l'alimentazione, assumendo tutti i nutrimenti essenziali, dalle vitamine alle proteine, passando ovviamente per i sali minerali. Da questo punto di vista, la frutta e la verdura sono alimenti assolutamente irrinunciabili, e per diversi motivi. Per prima cosa contengono ottime quantità di minerali e di vitamine, e in secondo luogo sono anche ricchi di liquidi. In estate conviene preferire [alcuni tipi di frutta](#), come le angurie, ottime per

mantenere idratato il corpo. Per quel che riguarda le proteine animali, sì alla carne magra, ideale perché nutre ma senza per questo appesantire la digestione. Una digestione complessa, infatti, fa aumentare le temperature corporee e peggiora dunque la situazione.