
L'estate dell'anziano

Autore: Luciano Donati

Fonte: Città Nuova

Il 92 per cento dei decessi nella torrida estate del 2003 ha riguardato anziani soli, in piccoli appartamenti, per lo più ai piani alti, di modesto livello sociale, con malattie cardiache, respiratorie, neoplastiche. Dunque le malattie, la povertà, la solitudine, l'età avanzata, il caldo, sono e saranno sempre più il problema medico-sociale dei paesi cosiddetti ricchi del terzo millennio. Di fronte a quest'emergenza i governanti hanno preso vari tipi di rimedi. In Italia il ministro della Salute ha chiesto ai comuni di trasmettere l'elenco degli ultrasessantacinquenni alle rispettive aziende sanitarie locali perché prendano misure capaci di fronteggiare questa nuova emergenza. Se questi provvedimenti saranno stati utili lo vedremo. Certamente qualche perplessità affiora quando si pensa ai grossi centri urbani, specie del sud. Una serie di consigli, reperibili nel sito del Ministero, sono stati pubblicati in anticipazione alle linee guida che dovranno distribuire le regioni. Abbiamo pensato di riassumerle qui di seguito, pensando agli anziani che non sono abituati all'uso del computer ed ai numerosi volontari che ci leggono. Sono loro che sempre più, silenziosamente, risolvono le inevitabili carenze che lo Stato non riesce ad eliminare. La cosa più importante è tenere presente che l'anziano avverte sempre meno lo stimolo della sete, proprio quando, con il procedere degli anni, l'organismo tende a disidratarsi. Farlo bere dunque, il più possibile, se non coesistono particolari malattie. In tal caso bisogna interpellare il medico curante che dovrà stabilire il quantitativo da ingerire, con o senza apporto di sali minerali come quelli di potassio. Ma bere un litro e più d'acqua non è così facile. Si tenga presente allora che la frutta e la verdura contengono mediamente il 40 per cento d'acqua. Per facilitare l'ingestione di liquidi si aggiungono tè, caffè, alcolici, zucchero. Ciò va bene purché l'aggiunta di questi ingredienti non sia eccessiva, pena il pericolo di un'ulteriore disidratazione dovuta all'azione diuretica di tali sostanze. L'estate è il periodo in cui la diarrea, con conseguente perdita di liquidi, è in agguato. Attenzione perciò ai cibi, che siano freschi e ben conservati. I geriatri consigliano il condizionatore d'aria più che il ventilatore, ma in loro mancanza si può ricorrere al vecchio sistema di arieggiare la casa nelle ore notturne e chiudere le finestre ed ombreggiare il più possibile di giorno. Abiti leggeri, larghi, ampi copricapo di paglia, oppure ombrelli, evitare la passeggiata nelle ore più calde, sono raccomandazioni ovvie che in ogni modo vale la pena di ricordare alle persone che assistono gli anziani con deficit di memoria.