

Gravidanza: in estate occhio a questi 6

LINK: <http://www.sanihelp.it/news/27348/--caldo-liquidi-mamme/1.html>



Sanihelp.it - L'incalzare dell'estate e il grande caldo possono causare problemi alla salute delle future mamme, poiché alterano il sistema di regolazione della temperatura corporea. Normalmente il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni fisiche e ambientali questo non è sufficiente. Per questo l'**Istituto** Valenciano di **Infertilità** fornisce consigli pratici per affrontare al meglio i mesi più caldi. I problemi di salute legati al caldo possono presentarsi con sintomi diversi, ecco come affrontarli con i consigli della dottoressa **Daniela Galliano**, direttrice del Centro **IVI** di Roma. Crampi. Si verificano più frequentemente quando si lavora nella stagione calda, perché il sudore drena i liquidi del corpo e con esso i sali minerali, come potassio, magnesio e calcio. La perdita di questi nutrienti può causare lo spasmo di un muscolo. Bere più di due litri di acqua al giorno e mangiare cibi ricchi di vitamine e sali minerali come frutta e verdura aiutano a scongiurarne la comparsa. Edemi. L'edema è un ristagno di sangue nelle estremità inferiori. Tra i rimedi più semplici che anche le donne in gravidanza possono seguire c'è quello di fare docce fredde agli arti inferiori e tenere le gambe sollevate nelle ore di riposo, per aiutare a riattivare la circolazione. Lipotimia, o più comunemente svenimento, è caratterizzata da un'improvvisa perdita della coscienza. Si presenta come una sensazione di mancanza, di debolezza improvvisa. Nel momento in cui si manifestano i primi sintomi, bisogna portare il soggetto colpito in un luogo ben areato e rivolgere la testa verso il basso per facilitare l'afflusso del sangue. Colpi di calore. Evitare di uscire nelle ore più calde della giornata e di passeggiare lungo le strade maggiormente trafficate, dove i livelli di inquinamento sono di gran lunga superiori alla media. Durante l'ondata di calore rinfrescatevi delicatamente con una doccia tiepida o con panni umidi. Congestione. Se è vero che bisogna bere molto, è altrettanto vero che bisogna stare attenti a non scegliere bevande ghiacciate. La congestione è dovuta all'introduzione di bevande ghiacciate in un organismo surriscaldato, durante o subito dopo i pasti. Questo provoca un eccessivo afflusso di sangue all'addome, che può rallentare o bloccare i processi digestivi. Disidratazione. Con l'arrivo della stagione estiva e il caldo, attraverso la sudorazione il nostro corpo perde tanti liquidi e sali minerali preziosi. Reintegrare i liquidi persi bevendo acqua in abbondanza o assumendo alimenti leggeri e freschi è importante per assicurare un adeguato apporto di liquidi ed evitare che la disidratazione nuoccia alla futura mamma, aumentando anche il rischio di infezioni alle vie urinarie. Alcuni dati emersi da una ricerca condotta dall'**istituto** Clinical Evaluative Sciences di Toronto hanno dimostrato che ci può essere un aumento del rischio di diabete gestazionale del 6-9% per ogni aumento di temperatura di 10 gradi C°. Infine, tra i rischi da non sottovalutare per le future mamme legati all'esposizione al caldo eccessivo nelle prime 7 settimane di gravidanza, c'è quello di un parto prematuro, prima delle 34esima settimana per l'11% e del 4% tra la 37esima e la 38esima settimana, rivela uno studio pubblicato su Environmental Health Perspectives di Rockville (Stati Uniti).