



Comune di

CERNUSCO LOMBARDONE

Provincia di Lecco

Consigli utili per evitare danni alla salute derivanti da esposizione ad elevate temperature (dal sito Azienda Sanitaria Locale della Provincia di Lecco)

ACCORGIMENTI COMPORTAMENTALI

- Evitare o comunque ridurre al minimo le uscite nelle ore più calde della giornata (dalle 11.00 alle 17.00)
- Negli ambienti con condizionatore prestare molta attenzione agli sbalzi di temperatura
- Non assumere integratori salini senza consultare il medico
- Chi è affetto da ipertensione arteriosa (pressione alta) non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci per regolarizzare la pressione ma consultarsi con il proprio medico
- Non svolgere attività fisica intensa

10 REGOLE DIETOLOGICHE

- Bere spesso durante la giornata (si consigliano 10 bicchieri al giorno di liquidi in particolare acqua, tè e succhi di frutta)
- Limitare le bevande gassate, eccessivamente zuccherate e troppo fredde
- Evitare assolutamente le bevande alcoliche, birra compresa, limitare anche l'uso del caffè
- Mangiare poco e spesso la frequenza ottimale sono 5 pasti al giorno.
- Preferire un'alimentazione leggera a base di frutta e verdura.
- Sono consigliate, con moderazione, anche la carne magra e il pesce.
- I formaggi freschi sono da preferire a quelli stagionati, ma vanno comunque consumati con moderazione.
- La pasta è consigliata una sola volta al giorno ed in modica quantità.
- In alternativa alla pasta è possibile consumare il riso.
- Per quanto riguarda il pane è meglio consumare solo la crosta evitando i grassi che sono contenuti nella mollica.

IL COMUNE
informa

Info: Comune di Cernusco Lombardone
Piazza Enrico da Cernusco 1 – Tel. 039 9902314 – Fax 039 9902585
e-mail: amministrazione@comune.cernusco Lombardone.lc.it
sito internet: www.comune.cernusco Lombardone.lc.it