

Insolazione e ipotermia

Il nostro corpo, come quello di tutti i mammiferi, è dotato di un meccanismo di **autoregolazione** che gli consente di mantenere costante la temperatura corporea, indipendentemente dalle condizioni climatiche e ambientali. Nell'uomo, questa temperatura si aggira intorno ai **37 °C**.

In condizioni ambientali estreme, però, il meccanismo di autoregolazione può subire alterazioni e non essere più in grado di mantenere costante la temperatura del corpo. Ciò si verifica quando si è esposti a temperature troppo calde o troppo fredde senza la possibilità di una protezione adeguata. Due casi ricorrenti di alterazione della temperatura corporea sono l'**insolazione** e l'**ipotermia**.

Insolazione

L'**insolazione**, o colpo di calore, è l'innalzamento della temperatura corporea (febbre, che può anche essere elevata) in seguito all'esposizione a fonti di calore intenso. Un caso frequente si verifica quando in estate si sta per lungo tempo sotto il sole ardente.

Quali sono i sintomi dell'insolazione e cosa si deve fare

L'insolazione provoca, oltre alla febbre, malessere generale, nausea, mal di testa, aumento dei battiti cardiaci, comparsa di vesciche in seguito a scottatura.

Appena si avvertono i primi sintomi, bisogna ripararsi in un luogo fresco e ombreggiato, stare sdraiati con la testa sollevata, bere un'adeguata quantità di liquidi non freddi, avvolgere la testa con panni umidi.

Ipotermia

L'**ipotermia** è l'abbassamento della temperatura del corpo al di sotto di un certo livello considerato normale (cioè sotto i 35 °C). Si verifica se il corpo è esposto per un tempo prolungato a temperature molto fredde.

Quali sono i sintomi dell'ipotermia e cosa si deve fare

Un'ipotermia moderata provoca brividi, confusione mentale, perdita della coordinazione motoria.

In tal caso, bisogna trovare subito riparo in un ambiente caldo, bere liquidi caldi (non alcolici), cambiarsi i vestiti bagnati o freddi.

Il freddo intenso può determinare il congelamento delle parti più esposte del corpo, in particolare mani e piedi. In questo caso, appena trovato un riparo, bisogna massaggiare le parti colpite per riattivare la circolazione.

Se l'esposizione al freddo si protrae, può subentrare uno stato di incoscienza (assideramento), con un ulteriore rallentamento di tutte le funzioni vitali.

In questo caso è necessario provvedere immediatamente al ricovero in ospedale.