

Le malattie da calore

Piercarlo Salari

Medico e divulgatore medico scientifico – Milano



Un ampio capitolo della clinica è rappresentato da malattie e condizioni legate alle situazioni ambientali e, più in dettaglio, al periodo dell'anno. Se da un lato, nella realtà odierna, sarebbe forse utile rivedere il criterio di "stagionalità", dall'altro si deve prendere in considerazione sul versante clinico anche l'impatto di sbalzi improvvisi delle condizioni meteorologiche, di cui paradigmatiche e temibili, nella prospettiva della salute pubblica, sono le ondate di calore. Proprio il raggiungimento di temperature elevate, magari con l'aumento concomitante del tasso di umidità, è il principale fattore eziologico alla base di uno spettro di quadri sintomatologici noti come "**malattie da calore**" (nella letteratura scientifica *heat-related diseases*): patologie accomunate da una disfunzione della termoregolazione – e quindi dall'incapacità dell'organismo di dissipare in maniera adeguata il calore – che spaziano da

forme lievi, come i crampi muscolari associati all'esercizio fisico, a forme moderate (esaurimento e sincope) e gravi, quale il colpo di calore, che può risultare letale.

Atleti, militari e alcune categorie di lavoratori, quali per esempio gli agricoltori, gli operai edili e i vigili del fuoco, sono i soggetti più a rischio, ma non bisogna dimenticare i bambini, gli anziani e i portatori di fragilità, per i quali è fondamentale l'adozione di alcune cautele. Va infatti ricordato che **le malattie da calore sono in gran parte prevenibili e, per questa ragione, il medico di medicina generale può svolgere un'importante attività di sensibilizzazione, informazione ed educazione** sanitaria, soprattutto nel momento attuale in cui si registra un aumento di casi in linea con il riscaldamento globale del nostro pianeta. Basti pensare che, nell'ultimo ventennio, si è registrato un incremento del 54% della mortalità negli ultrasessantacinquenni per malattie da calore.

I crampi da calore

Si tratta di contrazioni muscolari improvvise e di breve durata, che interessano i muscoli degli arti (in particolare il quadricipite femorale e i gemelli della gamba) e dell'addome. Possono verificarsi durante o dopo un'attività fisica intensa in condizioni di caldo estremo e sono dovuti presumibilmente alle perdite idrosaline causate dall'intensa sudorazione. Benché dolorosi, **i crampi da calore non rappresentano un'emergenza ma piuttosto un segnale di allarme**, in quanto possono essere la prima avvisaglia di una più grave malattia da calore: per questa ragione dovrebbero essere trattati immediatamente. L'approccio consiste nel far interrompere subito l'esercizio fisico e nel condurre l'individuo in un luogo fresco, facendolo sedere o sdraiare e invitandolo ad assumere una soluzione reidratante. Anche lo stretching e il massaggio delicato dei muscoli coinvolti possono alleviare la sintomatologia.

L'esaurimento e la sincope da calore

L'**esaurimento da calore** è una malattia da calore più grave e caratterizzata da: aumento della sete, debolezza, vertigini o svenimento, crampi muscolari, nausea e/o vomito, irritabilità, mal di testa, aumento della sudorazione, cute fresca e umida, elevazione della temperatura corporea (tra 38,3 e 40 °C). Il paziente va portato immediatamente in un luogo più fresco e riparato dal sole (o in un'auto con aria condizionata accesa o in una zona ombreggiata), avvolto con un asciugamano bagnato o asperso con acqua fredda dopo la rimozione degli indumenti in eccesso e incoraggiato a bere acqua o liquidi freddi contenenti sali e zuccheri. La vigilanza è mantenuta, ma qualsiasi alterazione deve far temere il colpo di calore, evenienza più grave a cui l'individuo può andare incontro se non trattato immediatamente.

La **sincope** può verificarsi dopo un esercizio prolungato o, in particolare, negli anziani e si manifesta con ipotensione ortostatica, sensazione di stordimento, vertigini e perdita transitoria di coscienza. È utile mantenere il soggetto in posizione sdraiata con gli arti inferiori sollevati. Particolare attenzione va posta in presenza di fattori di rischio cardiovascolare noti.

Il colpo di calore

È la forma più grave di malattia da calore ed è **un'emergenza medica pericolosa per la vita**: in questo caso l'organismo non è in più in grado di regolare la propria temperatura, che può salire fino a superare i 41,1 °C, causando danni al cervello o addirittura la morte se non vengono subito intraprese delle cure mediche intensive e urgenti per supportare la funzione cardiorespiratoria, nonché per controllare e per abbassare la temperatura corporea. Bambini e anziani sono a rischio soprattutto se sono vestiti eccessivamente o se praticano attività fisica intensa quando fa molto caldo e non bevono abbastanza liquidi. Il colpo di calore può anche verificarsi in caso di permanenza nell'abitacolo di un'auto in una giornata calda, all'interno del quale la temperatura può superare i 50 °C.

Consigli comportamentali e preventivi

Le malattie da calore – è opportuno ribadirlo – possono (e devono) essere evitate con delle semplici accortezze e non devono essere mai sottovalutate, in quanto, come già accennato, anche la forma più lieve, se non gestita correttamente e tempestivamente, può preludere a un’evoluzione sfavorevole. Ecco, quindi, alcuni semplici suggerimenti da ricordare a tutti i pazienti, indipendentemente dalla fascia d’età e dal luogo in cui si trovano:

- evitare di praticare l’attività fisica sotto il sole;
- impostare il climatizzatore con una differenza massima di 5 °C rispetto alla temperatura esterna;
- bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, moderando il consumo di bevande con zuccheri aggiunti;
- consumare cinque porzioni di frutta e verdura di stagione e non trascurare la frutta secca e lo yogurt, preferibilmente senza zuccheri aggiunti;
- moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi e ridurre i condimenti;
- prediligere indumenti di fibre naturali o che favoriscano la traspirazione;
- prestare attenzione alla conservazione corretta degli alimenti;
- in caso di spostamenti in auto, aerare l’abitacolo e scegliere le ore più fresche per viaggiare;
- rispettare il numero e gli orari dei pasti, senza saltare la prima colazione;
- consumare poco sale e preferire quello iodato.

Riferimenti bibliografici

1. Bauman J, Spano S, Storkan M. Heat-Related Illnesses. *Emerg Med Clin North Am* 2024;42:485-492. <https://doi.org/10.1016/j.emc.2024.02.010>
2. Barzilay JR, Salas RN, Hess J, et al. Overview of Heat-Related Illnesses. *N Engl J Med* 2024;390:e63. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2310182>
3. Sorensen C, Hess J. Treatment and Prevention of Heat-Related Illness. *N Engl J Med* 2022;387:1404-1413. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp2210623>
4. Gauer R, Meyers BK. Heat-Related Illnesses. *Am Fam Physician* 2019;99:482-489.
5. https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_147_allegato.pdf
6. https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_562_0_alleg.jpg

© Copyright by Pacini Editore Srl

L’articolo è OPEN ACCESS e divulgato sulla base della licenza CC-BY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale). L’articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

www.pacinimedica.it/medicina_famiglia/

Pubblicato nel mese di luglio 2024

rif. 53642