



Consigli per le **ONDATE** di **CALORE**

Donne in gravidanza



Il caldo può essere causa di **disidratazione**. È importante quindi **assicurare un adeguato apporto di liquidi** attraverso l'assunzione di **acqua e alimenti**:

bere almeno 2 litri di acqua al giorno

limitare il consumo di bevande gassate o zuccherate, l'assunzione di tè e caffè. Evitare bevande molto fredde e bevande alcoliche

curare l'alimentazione, fare pasti leggeri, ricchi di acqua (frutta e verdura fresca).

fare attenzione alla corretta preparazione e conservazione dei cibi (alimenti non correttamente conservati possono favorire il rischio di gastroenteriti)

la perdita di sali minerali può essere importante a seguito di sudorazione aumentata: in presenza di crampi o di sensazione di stanchezza e debolezza, *prediligere l'assunzione di verdure a foglia verde, frutta secca, banane, cereali e legumi, che contengono magnesio e potassio.*

Alcuni recenti studi suggeriscono che **durante le ondate di calore è più elevato il rischio di nascite premature**, in quanto il caldo può aumentare il livello di alcuni ormoni che inducono le contrazioni ed il parto.

Le donne che soffrono di malattie croniche o quelle che hanno patologie della gravidanza, come pressione alta o diabete, possono essere **più a rischio di parto prematuro**. (fonte Ministero della Salute).

Poiché il **corpo trattiene più acqua del solito, le caviglie e piedi possono gonfiarsi. Preferire quindi pasti leggeri e proteici.**

Allo stesso modo è utile *ridurre l'assunzione di cibi troppo salati*. Inoltre, è bene *utilizzare calzature comode* (tacco di un paio di cm circa o con il plantare anatomico) che facilitino il ritorno venoso. Evitare di stare in piedi a lungo e fare *piccole camminate*, nelle fasce orarie meno calde, aiutano invece a attenuare il problema di gambe e piedi gonfi legato alla ritenzione idrica.

È *importante rallentare i ritmi di vita e riposarsi nell'arco della giornata* per evitare dispendio di energie e favorire la capacità di adattamento del corpo (ad esempio con riposini nelle ore più calde) oltre che per contrastare gli episodi di abbassamento della pressione dovuti al caldo.