

Forlì

SALUTE, I CONSIGLI DEL MEDICO

Afa, il geriatra: «Agli anziani diamo acqua, fresco e tanta compagnia»

Il ritorno del caldo costringe soprattutto gli over 75 ad essere attenti ai comportamenti alimentari: il rischio più grande per loro è quello della disidratazione



Il geriatra Giuseppe Benati, in via dell'ondata di calore prevista per questo fine settimana, invita soprattutto gli anziani a rispettare alcune precauzioni per la salute



FORLÌ

GIULIA FARNETTI

«Alcune regole di igiene alimentare da rispettare e, non secondario, lo stare insieme alla famiglia o agli amici per distrarsi e trascorrere alcune ore in allegria possono essere gli accorgimenti giusti per affrontare senza eccessivi problemi l'afa e il caldo di queste giornate».

A ricordarlo, alla luce di previsioni per oggi e domani anche di 38 gradi per il Forlivese, è Giuseppe Benati, dirigente facente funzioni dell'Unità di geriatria

del "Morgagni-Pierantoni", prodigo di consigli soprattutto per gli over 75. «Il mio invito – prosegue – è rivolto agli anziani, che sono la parte della popolazione, insieme ai bambini, che più soffre di questi eccessi climatici».

«Il problema principale – prosegue – è la disidratazione, ovvero lo sbilanciamento dei liquidi necessari al nostro organismo. Ecco che i "diversamente giovani" vanno stimolati ad assumere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, non necessariamente acqua, ma anche attraverso alimenti come frutta e verdura». Vanno, invece, evitate le bevande troppo zuccherate e gli alcolici che altro non fanno che aggravare la disidratazione, stato che può portare al ricovero e «quando si arriva a questo punto, purtroppo la mortalità e la perdita dell'autonomia funzionale sono un rischio molto alto nella terza età». È fondamentale prestare molta attenzione anche all'alimentazione. «Pasti leggeri con

un contenuto calorico moderatamente basso; la presenza di grassi animali deve essere ridotta in estate. È necessaria una buona colazione per iniziare bene la giornata. Oltre a un pranzo e a una cena possibilmente con una parte proteica di origine vegetale, sono auspicabili uno spuntino a metà mattina e una merenda nel pomeriggio a base di frutta». Fondamentale, poi, ripararsi dentro le mura domestiche nelle ore più calde; da evitare gli ambienti refrigerati in maniera esagerata; ben venga invece il ventilatore, usato sempre con il buon senso per evitare gli sbalzi termici. «L'anziano – consiglia il medico – va comunque stimolato alla convivialità e allo stare insieme, non va mai lasciato solo. Quando ero bambino, ricordo i vecchi seduti in cortile nelle prime ore del mattino e sul far della sera in compagnia dei propri familiari e coetanei. Abitudini che vorrei rivivere».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tutte le informazioni utili e i luoghi più accoglienti

FORLÌ

Le persone con 75 anni o più nel comprensorio sono oltre 25 mila, il 13 per cento della popolazione, mentre nel comune di Forlì sono 16.166, il 35% dei quali vive da solo. Il Municipio ha diffuso opuscoli informativi nei luoghi più frequentati dagli anziani e al domicilio di chi è solo, mettendo a disposizione le indicazioni anche sul proprio sito www.comune.forli.fc.it.

Si tratta di inviti improntati al buon senso ma spesso disattesi: bere molto, evitare alcolici e bevande zuccherate, restare in casa nelle ore più calde, usando tende o imposte per tenere sotto controllo la temperatura; tenere

a disposizione i numeri telefonici utili per chiedere aiuto. Occorre anche mantenere viva la vita di relazione, facendo riferimento alle strutture che mettono a disposizione ambienti climatizzati: i centri sociali di via Della Torre, 7; Orceoli, 15 alla Pianta; Sillaro, 42 alla Cava; la sala di via Locchi, 9 ai Romiti e quella in via Angeloni, 56 a Ca' Ossi. Disponibili pure le associazioni Auser in viale Roma, 124 (0543 404912); "La Rete Magica" in via Curiel, 51 (0543 033765); la coop "Babini" con il "Caffè per tutti" in via Pistocchi, 19 (0543 416845). Informazioni: Servizio anziani del Comune in corso Diaz (0543 712786) e Sportello sociale (0543 712888).

ARIA CONDIZIONATA DA EVITARE

Nel fine settimana il termometro potrebbe raggiungere i 38 gradi. Nessuna uscita nelle ore più calde e dotarsi di ventilatore

Nuovi primari, ecco i bandi per Senologia e Ortopedia

FORLÌ

Con tutta probabilità entro l'estate il "Morgagni-Pierantoni" potrà contare sui nuovi dirigenti medici delle strutture complesse di Senologia e Ortopedia, incarichi ora ricoperti rispettivamente dai facenti funzioni Annalisa Curcio e Daniele Donatucci che hanno preso il posto dei primari Secondo Folli - trasferitosi all'Istituto tumori di Milano - e Fran-

cesco Lijoi, andato in pensione. I bandi tramite i quali si potranno presentare le candidature sono stati pubblicati proprio ieri sull'Albo pretorio del sito dell'Ausl Romagna e il loro iter dovrebbe essere relativamente veloce. Anche perché la scadenza di quello per dirigente medico di Ortopedia e Traumatologia è fissata al 20 luglio mentre per l'analogo incarico all'Unità operativa di Chirurgia Senologica il

termine è di qualche giorno in più. In entrambi i casi si parla di un rapporto di lavoro quinquennale che potrà essere rinnovato alla sua naturale scadenza. L'Ausl ricorda che l'incarico sarà conferito dal direttore generale Marcello Tonini a un candidato individuato nell'ambito di una terna di idonei, predisposta da una commissione che attribuirà a ciascun aspirante un punteggio sulla base della valutazione dei

curricula e degli esiti di un colloquio. La terna è composta, sulla base dei migliori punteggi attribuiti, dai candidati che abbiano raggiunto o superato le soglie minime di punteggio richieste. Nell'ambito di questa, il direttore generale potrà nominare uno dei due candidati che non hanno conseguito il miglior punteggio, anche tenendo conto del criterio preferenziale dell'esclusività del rapporto di lavoro».



In arrivo due nuovi primari per l'ospedale di Forlì