



Aria condizionata e le donne, Silvia Guzzetti, 5 agosto 2015

È stato finalmente svelato il mistero dei maglioni in più indossati dalle donne in ufficio durante l'estate. Come il solito, la temperatura dell'aria condizionata è stata sincronizzata sul corpo maschile di un uomo quarantenne. Lo rivela la rivista "Nature climate change" che ha scoperto che le prime ricerche sugli impianti che climatizzano gli uffici usarono come cavia, per decidere quanto fredda doveva essere la stanza, un uomo di 40 anni che pesava 69 chili.

Purtroppo il metabolismo del corpo maschile è dal 20 al 30% più veloce di quello femminile.

ha spiegato Boris Kingma, l'autore della ricerca, che lavora al Maastricht University Medical Centre in Olanda,

Il risultato è che, mentre i maschi si trovano a loro agio, quando viene accesa l'aria condizionata, nei mesi più caldi, le donne hanno bisogno di almeno 4 gradi in più e sono costrette a ricorrere a lana e cotone per resistere al freddo.

Non raccomandiamo una temperatura particolare, ha detto ancora il dottor Kingma, ma vogliamo segnalare che il metabolismo maschile è diverso da quello femminile e che bisognerebbe tenerne conto quando si decide la temperatura degli ambienti interni.

Secondo i ricercatori, oltre a considerare la differenza tra i sessi, quando si regola l'aria condizionata, bisognerebbe pensare anche all'età e al peso delle persone, fattori determinanti nella percezione del freddo

Caldo: quanto incide sull'umore? Alessandra Montelli, Donna Moderna

«Questo caldo mi soffoca; non connetto bene per via del caldo; mi sembra che tutti siano più nervosi per via delle alte temperature» - quante volte ci siamo ritrovati a fare pensieri del genere quando la colonnina di mercurio sale vertiginosamente?

E non bastano condizionatori e ventilatori, pare che il caldo davvero influisca su mente e psiche. Ma è proprio così? O è solo un luogo comune?

Ne parliamo con il Professore Roberto Pani, docente di Psicologia Clinica all'Università di Bologna, che conferma che l'affermazione che il caldo dia alla testa non è affatto una diceria:

«il caldo scalda i circuiti cerebrali che possono portare ad un'incapacità di orientarsi dal punto di vista spazio-temporale (sensazione di non sapere dove ci si trova, cosa si sta facendo e dove si sta andando), seppur momentanea, e

ad una difficoltà di connettere idee e pensieri».

In linea generale il caldo produce abbassamenti di pressione arteriosa, e in alcuni casi può provocare un senso di agitazione psichica molto forte a causa degli scompensi vascolari.

«Le persone fanno fatica a connettere le idee e a letteralmente organizzarsi la vita perché sono insofferenti. Sembra banale, ma è così. L'insofferenza è prodotta anche dalle calorie ingerite con l'alimentazione: se una persona ha assunto troppe calorie, a causa di una dieta non indicata per il periodo estivo, può accusare difficoltà digestive che rendono la vita quotidiana faticosa con il risultato di un'intolleranza psicologica a tutto ciò che li circonda»

Chi soffre maggiormente il caldo e perché

In condizioni normali e di buona salute, le persone in sovrappeso, o coloro che hanno mangiato cibi calorici e non bevono sufficienti liquidi o che non introducono nella dieta frutta e verdura. Discorso a parte meritano invece le persone che soffrono di particolari patologie.

«Dal punto di vista psichico, con le alte temperature, è difficile mantenere la concentrazione, quando non addirittura trovare una condizione psicologica di calma, perché l'insofferenza prevale sul controllo di sé - spiega il professore Roberto Pani, docente di Psicologia Clinica presso l'Università di Bologna - come ad esempio la capacità di seguire il lavoro, le conversazioni, l'organizzazione della vita pratica e così via. Tutto ciò accade perché la sensazione di spossatezza dovuta al caldo (e originata in primis dai problemi vascolari indotti dalle alte temperature), provocano quell'irritabilità che impedisce di mantenere una vita normale senza fatica».

Le persone ansiose soffrono di più il caldo

«Chi è affetto da ansia o da disturbi collegati ad essa - risponde l'esperto in psicologia - a risentire del caldo sono in genere le persone piuttosto emotive, che possono sentire il caldo come una sorta di 'intromissione' nella loro vita psichica, ed essere dominati da questa condizione climatica, che per loro diventa insopportabile».

Sembra banale, ma chi è abituato a vivere in ambienti climatizzati è più intollerante al caldo di chi fa poco uso di aria condizionata.

Le persone depresse possono trarre sollievo dal caldo

«Ma c'è anche chi trae giovamento dal caldo. Al di là del fatto che può piacere e crea sensazioni positive, ci riferiamo al caldo eccessivo che procura sofferenza, e non all'estate in generale. In questo contesto, le persone depresse non risentono molto del caldo eccessivo - prosegue Pani - in particolare, lo sopportano meglio se la depressione non è su base ansiosa, poiché in quest'ultimo caso rientrerebbero nel quadro delle persone che soffrono di ansia (ci sono depressioni in cui i 2 disturbi - ansia e melancolia - coesistono). Nei casi in cui la depressione malinconica prevale, e quindi, si riscontra umore basso, difficoltà di movimento e parola, prostrazione, il caldo può giovare,

perché i depressi è come se si lasciassero avvolgere dal calore, e non sentissero il disagio del caldo. Senza considerare inoltre che la luce del sole procura sensazioni di euforia, perché aumenta le endorfine, cioè i neurotrasmettitori del piacere».

Con questo non si vuol dire che chi tollera il caldo è depresso, ma è solo una precisazione all'interno di un discorso su quanto il caldo dà alla testa, considerando tutte le situazioni psicologiche.

Cosa fare per non soffrire il caldo

È molto importante:

- bere liquidi nella giusta quantità, quindi, reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione;
- assumere molta frutta e verdura fresca di stagione, e non mangiare cibi ipercalorici, oppure troppo caldi né troppo freddi;
- evitare alcolici;
- mantenere un buon ritmo sonno-veglia.

Tenendo a bada le sensazioni di calore corporeo, l'umore ne gioverà.

I problemi dell'estate: il caldo e le persone. Wordpress

“Questa sarà l'estate più calda degli ultimi 150 anni.” Da quando ho memoria, questa frase penso di averla sentita ogni anno. A questo punto penso o 151 anni fa c'era un caldo che la gente usciva di casa e si squagliava oppure le temperature vanno solo a peggiorare. È vero, c'è veramente caldo. Ovunque mi trovo o vado soffro. In auto non ho l'aria condizionata e guidare con i finestrini aperti è come avere quattro phon puntati perennemente in faccia. La notte si dorme malissimo e la mattina mi risveglio spalmato sul materasso come la nutella su un pan carrè. A casa mia c'è un caldo da crepare, soprattutto perché abito vicino al mare. Ora, io della geografia delle scuole elementari mi ricordo tre cose:

- l'onnipresenza della barbabietola da zucchero e dell'industria siderurgica
- i ghiacciai che si squagliano e che creano i fiumi
- il mare durante il giorno accumula il fresco e poi lo rilascia durante la notte

in questo modo la gente che abita sulla costa dorme immersa nella frescura nonostante l'estate. Dicevo, il caldo è innegabile; è un problema serio e ci fa soffrire, ma quello che mi preoccupa di più è la gente e come si comporta. Le persone quando sentono freddo, si lamentano, ma a un certo punto capiscono che devono accendere la stufa o coprirsi di più e alla fine un pochino si rilassano. D'estate no. Una volta denudati, non potendosi strappare la pelle, entrano in confusione e iniziano a impazzire.

Si innesca così una specie di sfida con il prossimo:

Ah tu metti la foto del cruscotto della macchina che segnava 38°? Ora ti faccio vedere qua da me che la percepita è 41°!

Lamentandosi si prova quindi a esorcizzare il proprio nemico, senza però cambiare di molto la situazione. Allora ci si chiude in casa e si accendono tutti i condizionatori pre-

senti nel raggio di 20 km provocando blackout e altre sensazioni illusorie. Il beneficio infatti è solo passeggero perché prima o poi bisogna uscire da casa. In questi momenti si ripensa ai fatidici servizi televisivi con i vecchi che si bagnano alla fontana e i turisti tedeschi agonizzanti e bianchi come fogli di carta. La mente offuscata dal caldo ri-membra ossessivamente:

Bevete tanta acqua, mangiate frutta e verdura ed evitate la fascia oraria dalle 12 alle 16.

Il cervello però elabora diversamente:

L'acqua fredda in frigo sta finendo e me la devo conservare; sbucciare la frutta non se ne parla che rischio un collasso già alzando un coltello; la verdura mi fa andare a meno che non siano melanzane o zucchine fritte, ma con questo caldo manco accendo un fiammifero; voglio andare a mare e l'unico orario che sono libero sono le 2 di pomeriggio altrimenti quando mi abbronzano?

Ma purtroppo le persone non riescono ad applicare i consigli e la situazione non cambia. La gente continua così imperterrita a morire di caldo, ma il peggio deve ancora venire. La sensazione di calore e il conseguente stato di "appiccicamento" della pelle dovrebbe ridurre i contatti fisici al minimo. Ho saputo di coppie lungimiranti che d'estate si danno la mano solo quando si trovano sott'acqua. La realtà però costringe spesso a trovarsi nello stesso luogo con altre persone e purtroppo non sempre è facile evitarle e il pericolo di un contatto fisico è sempre dietro l'angolo.

Ma una minaccia ancora più grande è in agguato. Il corpo umano, se sottoposto a notevole stress fisico o alte temperature, per auto-raffreddarsi, inizia a produrre una sostanza misteriosa chiamata Sudore. Tale sostanza, non tutti lo sanno, ma se non ci si lava, provoca un processo chimico-fisico denominato Puzza. È apparentemente asintomatica perché crea disturbi della personalità e dell'olfatto negli esseri umani vicini al soggetto che ne è affetto; il tutto in un raggio d'azione variabile fra i 0,5 e i 50 metri.

Nei casi più gravi, la puzza diventa scarsamente rintracciabile, venendo scambiata per puzze di livello superiore come quella stantia del tritato delle arancine, del fieno per cavalli, dei copertoni bruciati, ecc.

Una delle più diffuse cure, è un trattamento a base di acqua e sapone. Studi scientifici hanno dimostrato che il deodorante copre la puzza, ma non risolve la situazione. È come quelli che vanno in bagno dopo aver mangiato un bufalo al curry e spruzzano il deodorante senza aprire la finestra. La pratica di lavarsi, in estate, dovrebbe quindi essere obbligatoria per legge costituzionale, soprattutto per quegli individui che hanno intenzione di recarsi in luoghi pubblici, a maggior ragione se di ridotte dimensioni come l'autobus o i treni da bestiame usati per il trasporto passeggeri.

In conclusione: d'estate si soffre per il caldo, ma la gente peggiora la situazione. Riascoltate quindi i consigli televisivi, ascoltate canzoni natalizie per sentirvi idealmente al fresco, riducete i contatti fisici, ma soprattutto lavatevi. Se non volete farlo per voi, fatelo per gli altri. Il mondo vi ringrazierà.