

Bere con regolarità e alimentarsi in maniera corretta

Quando fa caldo è consigliato bere almeno 2 litri di acqua al giorno (salvo diversa indicazione del medico curante). Gli anziani devono bere anche se non ne sentono il bisogno. Evitare di bere alcolici e limitare l'assunzione di bevande gassate o troppo fredde. Mangiare preferibilmente cibi leggeri e con alto contenuto di acqua (frutta e verdura). Porre particolare attenzione alla conservazione degli alimenti in quanto le elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi potenziali cause di patologie gastroenteriche.