

I consigli di Sant'Anna 1984 per aiutare gli anziani ad affrontare in buona forma fisica il cambio di stagione

Il cambio di stagione può avere effetti sia a livello mentale che fisico. Ad esserne più colpiti gli anziani, che faticano ad adattarsi al cambiamento

ROMA, ITALIA, October 9, 2023

/EINPresswire.com/ -- Roma, 9 ottobre 2023 – Il cambio di stagione può avere effetti particolari su ognuno di noi, sia a livello mentale che fisico. Ad esserne maggiormente colpiti sono i soggetti più fragili, come gli anziani, che faticano maggiormente ad adattarsi al cambiamento. Sant'Anna 1984 – [Cooperativa Sociale](#) specializzata

nell'assistenza domiciliare a persone anziane o malate, che opera a Roma e a Milano – ha individuato una serie di consigli per aiutare le persone della terza età ad affrontare al meglio questo momento delicato.



Nelle ultime settimane, con l'arrivo dell'autunno le temperature si sono fatte più fresche al mattino e alla sera, ma il bel tempo fa sì che durante la giornata il termometro salga ancora fino a trenta gradi. Questi notevoli sbalzi di temperatura possono facilmente causare malanni stagionali, come raffreddore e influenza, che possono avere conseguenze anche gravi per le persone anziane. I rimedi migliori a tutto ciò sono un'alimentazione sana, una buona idratazione e un po' di attività fisica.

“Anche durante l'inizio della stagione autunnale, è importante che gli anziani respirino aria fresca e facciano un po' di movimento, facendo passeggiate all'aperto soprattutto nelle ore più fresche della giornata, vestendosi “a cipolla” con indumenti comodi da togliere qualora si avvertisse caldo”, spiega Kristina Tantenko, Presidente di Sant'Anna 1984. “È inoltre importante mantenere una dieta sana ed equilibrata, senza cedere alla voglia, indotta dalle temperature più fredde, di pietanze elaborate e pesanti da digerire. Inoltre, è fondamentale anche in autunno bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, sebbene le temperature più fresche non ci facciano avvertire

la sensazione di avere sete come in estate”.

Ma oltre che dal punto di vista fisico, l'arrivo della stagione fredda può avere conseguenze anche sotto il profilo psicologico, tanto da avere una precisa definizione: Disturbo Affettivo Stagionale. Si tratta di uno squilibrio indotto soprattutto dall'accorciarsi delle giornate, quindi dalla minore esposizione alla luce, dal maltempo e dalle piogge, che possono causare stress, nervosismo, ansia, sonnolenza o, al contrario, difficoltà a riposarsi.

“In autunno e in inverno è molto importante mantenere comunque gli anziani attivi e impegnati, non lasciandoli da soli troppo a lungo e coinvolgendoli in attività che impediscano loro di cadere in una sorta di depressione stagionale”, conclude Tatenko. “Per questo motivo, formiamo i nostri operatori in modo che siano in grado di seguire i loro assistiti anche in quelli che possiamo definire degli hobby, ma che in realtà nella terza età sono fondamentali per mantenere la mente lucida e lo spirito attivo”.

<https://www.santanna1984.it/>

Marco Bacini

MB 4.0 srl

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/660587306>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2023 Newsmatics Inc. All Right Reserved.