

“Cambiamento del clima, attribuibile direttamente o indirettamente all’attività umana, che altera la composizione dell’atmosfera globale e che si somma alla variabilità climatica naturale osservata nel corso di periodi di tempo confrontabili”.



Nazioni Unite nella Convenzione Quadro per i Cambiamenti Climatici
(United Nations Framework Convention on Climate Change - UNFCCC)

Per l'OMS, il cambiamento climatico è una delle principali minacce alla salute. Tra 2010 e 2020 la mortalità da inondazioni, siccità e tempeste è stata 15 volte superiore nelle aree più vulnerabili. Il crescente calore e gli eventi estremi aumentano disuguaglianze, instabilità e migrazioni, rendendo necessario che servizi sanitari, enti locali e cittadini siano pronti a prevenire e gestire le emergenze.

IL CLIMA IN SARDEGNA



La Sardegna ha un clima di tipo mediterraneo interno, con inverni miti e piovosi ed estati calde e secche.

- **Temperatura media annuale:** tra 13°C e 17°C, più alta al sud e sulla costa nord-orientale;
- **Giorni molto caldi (>30°C):** da 5 a 55 l’anno, soprattutto nelle aree meridionali;
- **Giorni molto freddi (<0°C):** pochi, limitati alle zone montuose centrali;
- **Periodi senza pioggia:** in media 60/80 giorni consecutivi l’anno.

Proiezioni future

- Aumento delle temperature in tutta la regione, fino a +2°C nello scenario peggiore;
- Crescita dei giorni con caldo estremo (oltre 30°C);
- Diminuzione delle piogge soprattutto nelle aree centro e sud-ovest, con lievi aumenti locali;
- Precipitazioni più rare ma più intense, con maggior rischio di alluvioni e periodi di siccità.

Conseguenze attese

Senza interventi, entro fine secolo le temperature in Sardegna potrebbero superare i +4°C, con impatti più gravi su ambiente, salute e società. (incremento degli incendi boschivi, calo della produttività agricola, riduzione dei servizi naturali, tra cui protezione del suolo e disponibilità d’acqua).



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASL Gallura
Azienda socio-sanitaria locale

**Piano Regionale di Prevenzione 2020-2025
PP9 - Ambiente, clima e salute**

Impatti diretti e indiretti dei cambiamenti climatici sulla salute



ONDATE DI CALORE



Per approfondimenti inquadra il QR code



LE ONDATE DI CALORE



“Le ondate di calore sono condizioni meteorologiche estreme che si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associate a tassi elevati di umidità, forte soleggiamento e assenza di ventilazione.”

LA SITUAZIONE IN ITALIA



In Italia, queste condizioni si presentano ormai quasi ogni estate. Nell'estate del 2022 le temperature sono aumentate di +2,3°C rispetto alla media 1991-2020, con gravi conseguenze sulla salute: sono stati registrati circa 18.000 decessi legati al caldo, il numero più alto in Europa. Il 66% delle vittime erano donne, e il tasso di mortalità (295 decessi per milione di abitanti) è stato più del doppio rispetto alla media europea.

EFFETTI SULLA SALUTE

Disidratazione: il più diffuso, in quanto il caldo intenso aumenta perdita di liquidi e spesso non si beve abbastanza.

Crampi: molto comuni, specie in chi fa attività fisica o lavora al caldo.

Spossatezza: uno dei quadri più frequenti con sintomi quali mal di testa, debolezza, tachicardia, nausea.

Eruzione cutanea: molto frequente nei bambini, anziani e negli ambienti molto caldi/umidi.

Svenimenti: abbastanza comuni in contesti di esposizione prolungata al caldo. È causata da vasodilatazione con calo di pressione.

Colpo di calore: meno frequente, è una condizione acuta e potenzialmente letale che si verifica quando l'organismo non riesce a disperdere il calore tramite vasodilatazione e sudorazione.

FATTORI DI RISCHIO

Gli effetti sulla salute correlati alle ondate di calore non sono omogenei nella popolazione.

A parità di livello di esposizione alcune persone sono più vulnerabili.

La maggiore suscettibilità dipende principalmente dai seguenti fattori di rischio.

1. Età:

- Anziani più esposti per difficoltà nella regolazione della temperatura corporea, disidratazione e presenza di malattie croniche (es. cardiache, respiratorie, renali);
- Bambini sotto i 4 anni più sensibili per il metabolismo accelerato e la scarsa sudorazione, che li espone a un aumento eccessivo della temperatura corporea e alla disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico.



2. Condizioni socio-economiche:

- Chi ha meno risorse ha più difficoltà ad adottare misure di protezione (come l'uso del condizionatore o schermare l'abitazione dal sole);
- Basso livello di istruzione o isolamento sociale limitano l'accesso alle informazioni utili per proteggersi.



3. Fattori ambientali:

- Per via del fenomeno detto “isola di calore urbana”, ossia l'incremento della temperatura media dell'area urbana rispetto alle zone rurali dovuto all'inquinamento atmosferico correlato alle attività antropiche, alla conformazione della tessitura urbana, all'assenza di aree verdi e alle caratteristiche degli edifici, le aree urbane o metropolitane espongono a maggior rischio rispetto agli ambienti rurali.



4. Stato di salute:

- Le malattie croniche (cuore, polmoni, reni, fegato, sistema nervoso, diabete) aumentano il rischio di complicazioni o morte durante il caldo estremo;
- Anche disturbi psichici o neurologici possono limitare la capacità di mettere in atto comportamenti protettivi;
- Alcuni farmaci (come diuretici, antidepressivi, psicofarmaci) possono peggiorare gli effetti del caldo e richiedono un aggiustamento della terapia.



SUGGERIMENTI PRATICI

1. Informazioni meteo:

- Controllare regolarmente il bollettino “Caldo e Salute” tramite app o sito del Ministero.



2. Ambiente domestico:

- Restare nelle stanze più fresche e aerare solo nelle ore mattina/sera;
- Usare schermature (tende, persiane), limitare ventilatori oltre 32°C e ridurre elettrodomestici che scaldano;
- Condizionatore: 24–26°C, finestre chiuse, evitare sbalzi termici e flussi diretti; possibile uso del deumidificatore;
- In assenza di ambienti freschi in casa, trascorrere le ore più calde in luoghi pubblici climatizzati.



3. Alimentazione:

- Bere circa 2 litri d'acqua al giorno, evitare alcol, bevande zuccherate o molto fredde;
- Preferire pasti leggeri, molta frutta e verdura.



4. Farmaci:

- Conservare i medicinali lontano dal calore e alcuni in frigorifero;
- Non modificare terapie senza consultare il medico.



5. Fuori casa:

- Evitare il sole e l'attività fisica dalle 11 alle 18;
- Preferire aree fresche, usare abiti chiari e leggeri, cappello, occhiali e creme solari;
- Mai lasciare persone fragili o animali in auto. In viaggio portare acqua e aerare l'abitacolo.



6. Persone fragili:

- Controllare anziani soli e soggetti a rischio, monitorando idratazione e condizioni di salute;
- Valutare con il medico effetti dei farmaci sul controllo della temperatura;
- Controllare più frequentemente pressione e glicemia;
- Evitare sforzi eccessivi e disidratazione.



7. Assistenza sanitaria:

- Conoscere servizi e numeri utili (medico di base, guardia medica, 112);
- In caso di malessere, spostare in luogo fresco e sdraiare con gambe sollevate. Raffreddare con acqua/impacchi, non dare aspirina o paracetamolo e se incosciente posizionare su un fianco.

