



Adattarsi per resistere Il corpo umano e la sfida del clima

Come ritrovare un equilibrio psicofisico e rafforzare la resilienza individuale di fronte alle nuove temperature

Come possiamo, sul piano biologico e psicologico, imparare a convivere con queste nuove condizioni ambientali? Esiste un limite alla capacità di adattamento dell'organismo umano?

L'autunno muove i suoi primi passi, eppure le giornate continuano frequentemente a regalarci strascichi di un caldo estivo. Settembre inoltrato ci consente ancora di indossare abiti leggeri e di cercare sollievo lungo le spiagge, proprio come succede in estate ...o, meglio, come succedeva fino a pochi anni fa. Ora la stagione estiva è tutta un'altra cosa: ci siamo appena lasciati alle spalle la stagione più calda che sia mai stata registrata e che, purtroppo, non rappresenta un'eccezione passeggera, bensì la manifestazione concreta di una trasformazione climatica consolidata.

Gli scenari delineati dalla comunità scientifica internazionale mostrano con chiarezza come le alte temperature e gli eventi termici estremi siano destinati a diventare interlocutori costanti della nostra quotidianità. In questo contesto, la domanda fondamentale non riguarda solo le strategie di mitigazione ambientale a lungo termine, ma investe direttamente la nostra vita quotidiana: come possiamo, sul piano biologico e psicologico, imparare a convivere con queste nuove condizioni ambientali mantenendo uno stato di be-



nessere? Ed esiste un limite alla capacità di adattamento dell'organismo umano?

La biologia del nostro equilibrio

Per comprendere la capacità dell'essere umano di rispondere alle sollecitazioni del riscaldamento globale, è necessario partire dai meccanismi fondamentali della nostra fisiologia. Il corpo umano è dotato di una straordinaria plasticità, coordinata dal principio dell'omeostasi, vale a dire la capacità autonoma dell'organismo di mantenere stabili le proprie funzioni interne al variare dell'ambiente circostante. Tradizionalmente siamo

abituati alle oscillazioni stagionali e la nostra fisiologia mette in atto risposte automatiche per compensarle. Durante i periodi caldi, per esempio, la sudorazione rappresenta il canale primario di termoregolazione, consentendo di dissipare il calore in eccesso attraverso l'evaporazione cutanea. Allo stesso modo, i processi metabolici modulano il proprio ritmo in base alle temperature esterne: se il freddo intenso richiede un maggior consumo calorico per generare calore interno, il caldo estremo induce il metabolismo a rallentare per evitare un sovrariscaldamento endogeno. L'abitudine fisiologica si traduce dunque nell'istruire progressivamente l'organismo a

dosare l'energia e a mettere in atto risposte idonee al mantenimento della salute.

Vasodilatazione I segnali

Tuttavia, quando le temperature elevate si protraggono per periodi prolungati, i meccanismi d'adattamento fisiologico generano risposte che possono tradursi in condizioni di disagio per l'individuo. L'esempio più noto è l'effetto della vasodilatazione, un processo di compensazione in base al quale i vasi sanguigni aumentano il proprio calibro. Durante uno sforzo o di fronte all'aumento termico, la vasodilatazione permette di ridurre la

Davanti alle difficoltà ambientali si osservano spesso due attitudini opposte: da un lato la rinuncia passiva caratterizzata dall'abbandono di qualsiasi attività quotidiana; dall'altro il rifiuto rigido del cambiamento, che porta l'individuo a ignorare i segnali inviati dal proprio corpo pur di mantenere inalterate le abitudini consolidate

pressione, quindi, di alleggerire il carico di lavoro del cuore. Sebbene si tratti di una risposta benigna, la sua durata prolungata nel tempo porta a una diminuzione costante della pressione arteriosa. Questo calo di pressione può provocare sintomi precisi: sensazione di affaticamento diffuso, debolezza e una ridotta spinta propulsiva del flusso sanguigno verso il cervello che, a sua volta, incrementa il rischio di vertigini o svenimenti improvvisi. Parallelamente, nelle estremità inferiori, il rilassamento delle pareti vascolari e l'azione della forza di gravità ostacolano il ritorno venoso verso il cuore, favorendo il ristagno di liquidi e la conseguente formazione di edemi a gambe e caviglie. A queste dinamiche si aggiunge il rischio concreto di disidratazione: la perdita costante di acqua e sali minerali essenziali attraverso la sudorazione non solo incrementa la frequenza di crampi muscolari, ma negli individui più fragili, come gli anziani, può compromettere la lucidità e la piena funzionalità cognitiva.

Oltre la zona di comfort I limiti del corpo

Di fronte a questi fenomeni, la risposta umana varia significativamente in base a fattori biologici, temporali e psicologici. La capacità di adattamento non è illimitata. Se la presenza all'interno di un nuovo contesto ambientale è prolungata ma le condizioni superano le soglie di tollerabilità del singolo organismo, lo stato di alterazione fisiologica — come l'ipotensione da calore — può cronicizzarsi anziché risolversi in una nuova condizione di equilibrio. Ogni persona possiede un limite di tolleranza individuale oltre il quale l'adattamento spontaneo si arresta.

A questa dimensione puramente fisica si affianca una componente psicologica ed emotiva altret-



Firenze, nebulizzazione di acqua

tanto determinante. Davanti alle difficoltà ambientali si osservano spesso due attitudini opposte: da un lato la rinuncia passiva ("se fa così caldo, non ho nessuna voglia di fare questa determinata cosa") caratterizzata dall'isolamento e dall'abbandono di qualsiasi attività quotidiana; dall'altro il rifiuto rigido del cambiamento, che porta l'indi-

duo a ignorare i segnali inviati dal proprio corpo pur di mantenere inalterate le abitudini consolidate ("non mi interessa se ci sono 40 gradi, voglio fare questa cosa e la faccio!"). Entrambe le risposte presentano degli svantaggi. La strada più equilibrata risiede nel combinare consapevolezza scientifica, ascolto del proprio stato di salute e flessibilità comportamentale.

Ascolto del corpo e gradualità

Imparare a fare i conti con il clima che cambia richiede una vera e propria educazione alla resilienza individuale e collettiva. Il messaggio centrale che emerge dall'analisi dei dati fisiologici è l'importanza della gradualità: non occorre forzare i propri limiti biologici ignorando il malessere, né cedere alla rassegnazione. Ascoltare i segnali dell'organismo — integrando la propria alimentazione con i giusti

liquidi e sali minerali, modulando l'attività fisica nelle ore meno calde e riorganizzando i ritmi quotidiani — rappresenta il primo passo per costruire uno stile di vita sostenibile e sicuro. In quest'ottica, la capacità di adattarsi non deve essere vista come una resa passiva di fronte agli eventi, ma come una risorsa attiva. Attraverso l'informazione scientifica precisa, la

cura reciproca all'interno delle comunità e l'attenzione verso le fasce più vulnerabili della popolazione, è possibile trasformare la sfida della resilienza climatica in un'opportunità di nuova consapevolezza per la tutela della salute pubblica e del benessere comune.

■ Dott. Michele Visini



Farmacia VISINI

AUTOANALISI
SERVIZI DI TELEMEDICINA

• Holter Pressorio • Holter ECG • Elettrocardiogramma

LABORATORIO GALENICO
CONSULENZA ON LINE
COSMESI
PRODOTTI PER L'INFANZIA
PRODOTTI ELETTROMEDICALI