

#### COMUNICATO STAMPA

### **DIFENDIAMOCI DAL CALDO CON I CONSIGLI DELL'ASL CN2**

**L'Azienda Sanitaria fa il punto sulla situazione caldo e invita a seguire semplici suggerimenti per proteggersi dai rischi delle temperature elevate.**

In estate, il caldo e l'umidità possono causare problemi alla salute, soprattutto nei soggetti a rischio: anziani, persone fragili, bambini. Anche nel territorio dell'ASL CN2, il cambiamento climatico sta avendo effetti importanti negli ultimi anni: in media, il 2025 è stato, a livello regionale, il 5° anno più caldo rispetto alla serie storica di dati a disposizione.

In particolare, anche nel 2025 è stato rilevato:

- un **aumento delle temperature massime**: il numero dei **giorni tropicali** (ovvero dei giorni con temperatura massima superiore a 30 °C) è stato superiore alla media in tutte le stazioni di rilevamento;
- un **aumento delle temperature minime**: il numero di **notti tropicali** (ovvero di giorni con temperatura minima superiore a 20°C) è stato superiore alla media in quasi tutte le stazioni;
- l'**innalzamento della quota dello zero termico**: numero di "giorni gelo" in ulteriore calo rispetto alla media;
- **aumento della durata della stagione estiva**.

Le **ondate di calore** rappresentano una delle conseguenze più preoccupanti del cambiamento climatico; le temperature, infatti, sono destinate a salire ulteriormente e, soprattutto nelle città, le condizioni saranno più critiche sia per l'effetto dell'**isola di calore** (ovvero temperature più elevate rispetto alle zone circostanti, a causa della concentrazione di superfici cementate ed edificate che intrappolano il calore prodotto e riducono il raffrescamento notturno) sia per la **maggiore densità** di popolazione.

Giusto a titolo di esempio, ad Alba **nel 2025 sono state registrate 28 notti tropicali**, contro ad una media storica di 16, calcolata per il periodo 1991 - 2020. Tali temperature non consentono un adeguato recupero notturno dello stress termico accumulato durante il giorno, con ripercussioni sulla salute. Inoltre fattori come l'invecchiamento della popolazione e la presenza di patologie croniche, così come una scarsa percezione o riconoscimento del rischio, amplificano i **rischi sulla salute del caldo intenso**.

Per sensibilizzare i cittadini a difendersi dal caldo adottando **comportamenti corretti**, l'ASL CN2 ha pubblicato sul proprio sito aziendale il **"PIANO CALDO 2026"**, contenente gli **utili consigli del Dipartimento di Prevenzione** (importanti per tutti, dai bambini agli anziani) **su come proteggersi dalle ondate di calore e prevenire danni alla salute**.

Tra i primi comportamenti corretti da tenere in considerazione: evitare di uscire nelle ore più calde e proteggersi in casa e nei luoghi di lavoro, bere almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno, seguire sempre una alimentazione corretta ed equilibrata, fare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti, vestirsi con

indumenti che garantiscano la traspirazione, prediligere le ore più fresche della giornata per praticare esercizio fisico, prestare assistenza alle persone fragili o più a rischio, ricordarsi di proteggere anche gli animali domestici.

Il PIANO CALDO 2026 presenta consigli utili, specifici sulla tipologia dei sintomi a cui fare attenzione per evitare [colpi di sole o di calore](#), sulla [corretta alimentazione](#) da adottare, sulla [conservazione dei farmaci](#), su come proteggere i nostri figli e gli [animali d'affezione](#).

L'invito è quindi quello di consultare la pagina: <https://www.aslcn2.it/piano-caldo-2026/> e di scaricare gli utili opuscoli, da tenere con noi durante questa estate che sta per iniziare.

*Verduno, 17 giugno 2026*