



RAFA GIL

El ventall, un mètode tradicional i eficaç per a mitigar la xafagor.

ALGUNS CONSELLS PER A TENIR LA SENSACIÓ D'ESTAR MÉS FRESQUETS

D'on ve aquesta calor tan espantosa?

Els Països Catalans han patit la setmana passada l'onada de calor més alta de les darreres dècades. Les temperatures han superat amb molta facilitat els quaranta graus en diverses comarques del País Valencià i el Principat. Fins i tot s'han arribat a mesurar temperatures mitjanes superiors als trenta graus. Una mitjana absolutament extraordinària.

Hi ha dos factors que expliquen la calda viscuda. En primer lloc hi ha l'entrada d'una massa d'aire càlid provinent del nord d'Àfrica que ha fet de la costa mediterrània de la península Ibèrica la zona més calorosa d'Europa. Per si això no era prou, la immensa cadena de focs que han cremat el país de nord a sud han servit per a augmentar encara més la calor. En alguns indrets fins i tot han arribat a aparèixer les típiques tronades litorals d'estiu, les anomenades tronades seques. Aquestes tempestes porten un gran acompanyament elèctric però molt poques precipitacions. Habitualment aquest tipus de tronades no apareixen fins els darrers dies del mes d'agost.

•Algunes conductes poden augmentar la resistència del cos a la calor, i per tant ajuden a no sentir-la tant:

—És millor beure líquids bicarbonatats lleugerament freds, tants com siga necessari,

—Els gelats, especialment, els polos, ajuden també, però hi ha risc de faringitis o d'amigdalitis, especialment en els xiquets.

—A l'hora de fer l'aperitiu, i si no es pateix una malaltia de pressió alta o de ronyó, és bo menjar olives farcides o patates xips, en general aliments salats. Ajudaran a remuntar la sensació de no poder més. Fruïtes com el plàtan, pel potasi, també són recomanables.

—En la mesura que siga possible cal menjar a temperatura natural o freda (amanides, arròs fred, etcètera)

—Banyar-se tonifica la circulació si l'aigua és més freda que la temperatura corporal, 37 graus.

—Dormir menys del que és habitual o tenir ansietat augmenten la sensació de xafagor.

—És recomanable buscar l'ombra i evitar exposar-se al sol a les hores de més calor.

—Cal evitar els teixits sintètics que no deixen transpirar tant el cos i provoquen més calor.

—L'ús de colònies, sempre que no siga abundant, ajuda a tenir sensació de frescor. Les fregues de colònia obren els porus i fan transpirar la pell.

Les Illes, afectades pel núvol dels incendis

Els incendis que han assolat el Principat i el País Valencià han arribat, en forma de núvol, a les Illes. Des de dimecres una espesa columna ha anat avançant cap a Mallorca i Eivissa. La columna de fum és tan important que, fins i tot, els satèl·lits d'observació meteorològica la poden detectar. Tant el Meteosat com el NOAA han fotografiat des de l'espai els efectes dels incendis.

Aquest núvol de fum, que ha afectat també moit el centre del País Valencià ha provocat, i continuarà provocant les properes setmanes, un augment important de la contaminació atmosfèrica, produïda per elements oxidants, com l'ozó. Aquests elements troben en aquest procés circumstàncies favorables a la seua proliferació.

El Centre d'Estudis Ambientals del Mediterrani elabora un informe sobre la situació creada pels incendis i la sequera i sobre l'onada de calor que ha abrusit el país. Segons aquest informe, des del 1989 vivim una situació d'anomalia climàtica que pot durar encara, almenys un altre any.

Aquest informe remarca que la major part dels períodes estacionals de sequera, al llarg del segle, s'havien vist compensats amb períodes de pluja superiors als normals, dins el mateix any. En canvi ni el 1993 ni el 1994 s'han produït períodes de precipitacions que compensen els de sequera.

(Informe sobre els incendis de la pàg. 22 a la 31.)