

L'esperto ci svela tutti i "segreti" dell'effetto dell'umidità e la temperatura che noi percepiamo

La temperatura e l'indice di calore

Spesso sentiamo parlare di temperature percepite, in particolare a causa dell'umidità, che d'estate ci fa percepire temperature più elevate e d'inverno più basse. Ecco perché...

Perché più l'umidità è elevata e più il nostro corpo percepisce una temperatura più elevata? Combinazione di elevate temperature e di elevata umidità = AFA.

Iniziamo col dire che il nostro corpo "lavora" per mantenere una temperatura inferiore ai 37°C. Per liberarsi del calore "in più" il corpo utilizza il contatto con l'aria esterna più fredda (se è più fredda...) e la sudorazione, ovviamente con temperature elevate il corpo utilizza solamente il secondo sistema ovvero la sudorazione. Tuttavia se l'umidità



dell'aria è troppo elevata il processo si rallenta e se l'umidità raggiunge il 100% il processo rischia di bloccarsi.

Facciamo un esempio pratico: un paio di jeans bagnati ed appesi si asciugano più velocemente con l'aria secca rispetto a condizioni di aria umida, il principio vale anche per il nostro corpo. Quindi tanto più la temperatura e l'umidità sono

elevate, tanto più aumenta la sudorazione, in questo caso si forma uno strato di sudore sulla nostra pelle ed il nostro corpo fa ancora più fatica a liberarsi del calore interno.

Nel caso in cui il nostro corpo non riesca a "liberarsi" dal calore interno a causa dell'elevata umidità, la temperatura dello stesso inizia ad aumentare rischiando il cosiddetto

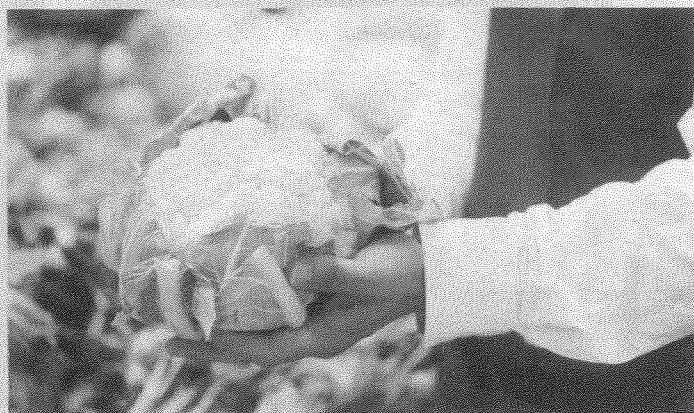
"colpo di calore" che in alcuni casi può essere addirittura mortale.

Per misurare la temperatura percepita esistono diversi metodi o meglio indici, si va da quello di Thom detto anche "Discomfort Index", ma poco conosciuto in Italia seppur considerato uno dei migliori indici, al Summer Simmer Index, all'utilizzatissimo negli USA Heat Index (Indice di calore, utilizzato anche in Italia) al più conosciuto in Italia indice Humidex (di "invenzione" Canadese) che esprime la temperatura percepita dal corpo umano, calcolata come rapporto tra la temperatura dell'aria e il suo contenuto di umidità. La relativa tabella la potete trovare anche nel sito www.meteolevicoterme.it

Giampaolo Rizzonelli

ALIMENTAZIONE. Frutta e verdura di stagione

A settembre è tempo di...



A settembre sulle nostre tavole ritornano, dopo la parentesi estiva, i cavolfiori, una verdura dalle grandi proprietà antiossidanti perché molto ricca di vitamina C (una porzione da 250 g ne fornisce infatti 2 volte il quantitativo giornaliero consigliato). Attenzione però: la fibra e i composti solforati che ne conferiscono il peculiare aroma lo possono rendere po' indigesto. Buono anche il contenuto di potas-

sio.

Altre verdure di settembre sono: aglio, barbabietole, bietola da costa, carote, cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo verza, cetriolo, cipolla, fagioli, fave, finocchi, insalata, melanzane, peperoni, pomodori, prezzemolo, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, zucche e zucchine. I frutti del mese di settembre sono: fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, pere, pesche, susine, l'uva.

AMBIENTE. Un'area naturale di 234 ettari

L'oasi Valtrigona



Nel territorio di Telve, in una valletta laterale dell'alta val Calamento, merita una visita l'Oasi di Valtrigona, l'unica di proprietà del WWF collocata in ambiente alpino. Si tratta di un'area naturale di 234 ettari dove si possono incontrare molte specie faunistiche (cervo, capriolo, camoscio, marmotta, volpe, ermellino, donnola, martora, lepre alpina, scoiattolo, gallo cedrone, gallo forcello, pernice bianca, francolino

di monte, aquila reale, astore, sparviere, gheppio, gufo comune, civetta nana, corvo imperiale, granchio alpino, nocciolaia, picchi nero e rosso maggiore, nonché ammirare una rigogliosa vegetazione arbustiva formata da abete rosso, larice, pino cembro, abete bianco, sorbo degli uccellatori, ontano verde, e arbusti come pino mugo, ginepro nano, rododendro, mirtillo...