

- * *Come migliorare il microclima delle abitazioni durante l'estate:*

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_117_allegato.pdf

** - Femmina: 2L complessivi/die (1,6L da assunzione di liquidi)

- Maschio: 2,5L complessivi/die (2L da assunzione liquidi)

Le quantità di assunzione si riferiscono ad un clima temperato e andrebbero incrementate per clima caldo o molto umido. Patologie specifiche, in particolare insufficienza cardiaca e renale, possono richiedere restrizione della quota di liquidi indicata.

Livelli di assunzione di riferimento <https://sinu.it/2019/07/09/acqua/>

Linee guida ESPEN per l'idratazione dell'anziano [https://www.espen.org/files/ESPEN-](https://www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/ESPEN_practical_guideline_Clinical_nutrition_and_hydration_in_geriatrics.pdf)

[Guidelines/ESPEN_practical_guideline_Clinical_nutrition_and_hydration_in_geriatrics.pdf](https://www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/ESPEN_practical_guideline_Clinical_nutrition_and_hydration_in_geriatrics.pdf)