

# Cos'è la Sindrome da Idrocuzione e perché può essere mortale

Data: 8 maggio 2025 | Autore: Redazione



## Una minaccia sottovalutata: l'idrocuzione

Durante l'estate, i giovani si riversano in spiaggia, in piscina o nei laghi per rinfrescarsi dopo ore passate al sole. Ma pochi sanno davvero cos'è la sindrome da idrocuzione, conosciuta anche come "shock termico da immersione". Una mancanza di informazione che, ogni anno, può costare vite umane.

## Cos'è la sindrome da idrocuzione

La sindrome da idrocuzione è un malore improvviso e potenzialmente letale che può colpire chi entra in acqua fredda dopo una lunga esposizione al sole o dopo sforzi fisici, come una partita a calcio sotto il sole o un pasto abbondante. Il rischio aumenta quando il corpo ha una temperatura elevata (intorno ai 37-39°C) e si entra improvvisamente in acqua a temperatura molto più bassa (spesso sotto i 18°C in mare, laghi o fiumi).

Il cervello riceve un improvviso stimolo termico che può causare una reazione vagale, portando a perdita di coscienza, blocco della respirazione e, purtroppo, annegamento, specialmente in acque non salate dove il corpo galleggia meno.

## Sintomi da riconoscere subito

In alcuni casi, prima dello svenimento si possono manifestare:

- Nausea
- Ronzii alle orecchie
- Brividi improvvisi
- Vista annebbiata o ridotta
- Affaticamento improvviso

Tuttavia, la sindrome da idrocuzione può anche essere completamente asintomatica, rendendola ancora più insidiosa.

## Come prevenire la sindrome da idrocuzione

La prevenzione è semplice ma fondamentale:

- Entra in acqua gradualmente, bagnando prima le estremità, il viso e la nuca.
- Evita i tuffi dopo ore al sole o subito dopo aver mangiato.
- Aspetta almeno 3 ore dopo un pasto abbondante prima di fare il bagno.
- Se ti senti anche minimamente confuso o affaticato, evita di entrare in acqua.

## Perché serve più informazione

Nel 2025, è assurdo che ancora non si parli abbastanza della sindrome da idrocuzione. Con una corretta informazione, si potrebbero salvare molte vite, specialmente tra i più giovani. Basta poco: conoscenza, consapevolezza e attenzione.

Vuoi restare sempre aggiornato con le notizie più importanti? Iscriviti al nostro canale WhatsApp InfoOggi e ricevi in tempo reale gli aggiornamenti direttamente sul tuo smartphone! [Clicca qui per unirti](#)

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/cos-la-sindrome-da-idrocuzione-e-perch-pu-essere-mortale/147351>