

# 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>