

Clima pazzo e stress, italiani a letto con l'influenza

Le difese immunitarie sono indebolite anche dagli sbalzi di temperatura. Riposo, idratazione e alimentazione equilibrata sono le regole base per guarire

Mercoledì 28.07.2010 09:48

Debolezza, raffreddore, naso

chiuso e febbre, anche a 39°. Sono i sintomi tipici della sindrome influenzale che compare d'inverno, ma migliaia di italiani ne sono colpiti anche nei mesi estivi. Risultato: vacanze rovinate e partenze a rischio, o -per chi rimane a casa- una sofferenza accentuata dal gran caldo. Ma si tratta di una vera influenza? La chiave per guarire è guardare alla patologia partendo dalla fisiologia del nostro corpo. "Non bisogna pensare sempre ai virus come causa scatenante -afferma Samorindo Peci, direttore del centro di ricerca Cerifos, specializzato in immunologia, endocrinologia e malattie rare-. Nel periodo estivo due fattori, uno ambientale e uno psicoemotivo, si legano scatenando reazioni anomale nel sistema immunitario: le alte temperature e un'alterazione dei livelli di stress".



L'idea che l'estate sia un periodo di pace e di relax, infatti, non è sempre vera: "La stanchezza si accumula dopo mesi di lavoro, causando un aumento dello stress, e i problemi organizzativi per le vacanze possono essere fonte d'ansia -prosegue Peci-. Per i bambini la fine della scuola coincide con un brusco cambio di abitudini, mentre gli studenti universitari sono impegnati negli ultimi sforzi per le sessioni d'esame estive. L'ambiente esterno, poi, mette a dura prova i sistemi di autoregolazione dell'organismo: a mandare in tilt il nostro corpo non è solo il caldo, ma soprattutto gli sbalzi di temperatura, dovuti a variazioni climatiche o a cause indotte dall'uomo, come l'aria troppo fredda -e spesso viziata- che viene prodotta dai condizionatori".

A fronte di questi fattori, il sistema immunitario si trova a dover cambiare improvvisamente il modello di difesa che ha mantenuto durante l'anno: quello che si può fare è aiutarlo a "rimettersi in sesto" più velocemente. In che modo? "Prima di tutto riparandoci dal calore e dal freddo eccessivi -suggerisce Peci-. Poi, seguendo un'alimentazione equilibrata, fresca e nutrizionalmente valida, a base di frutta e verdura. Bere molta acqua è estremamente importante per mantenere idratazione ed equilibrio idrosalinico. Fondamentale, infine, è riposarsi, assecondando i tempi e le reazioni del nostro corpo".

Dare a sé stessi il tempo di riprendersi e condurre una vita equilibrata, senza fare ricorso a farmaci o antibiotici, è il modo migliore per passare indenni da questa sorta di influenza che, in soggetti sani, si risolve senza complicazioni in pochi giorni.