

## Caldo e stress causa di influenza estiva

Debolezza, raffreddore, naso chiuso e febbre, anche alta sono sintomi della sindrome influenzale tipicamente invernale ma di cui soffrono in questo periodo molti italiani. Non è una vera influenza una conseguenza di degli sbalzi di temperatura e delle difese immunitarie indebolite. «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 - L'ambiente esterno, inoltre, mette a dura prova i sistemi di autoregolazione dell'organismo: non solo il caldo, ma soprattutto gli sbalzi di temperatura, dovuti a variazioni climatiche o ai 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. Riposo, idratazione e alimentazione equilibrata sono le regole base per guarire: darsi 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.