

## Caldo e stress, l'influenza colpisce anche d'estate

**Fattori ambientali e psicoemotivi scatenano reazioni anomale nel sistema immunitario**



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 rovinare 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 idrosalino. 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.