

A CAUSA DI CALDO E STRESS TORNA L'INFLUENZA

I sintomi sono quelli che si presentano solitamente d'inverno: debolezza, raffreddore, naso chiuso e febbre, anche a 39 gradi

27.08.2010. Nonostante quello che si potrebbe pensare l'influenza colpisce anche d'estate. I sintomi sono quelli che si presentano solitamente d'inverno: debolezza, raffreddore, naso chiuso e febbre, anche a 39 gradi. Tutta colpa del caldo, che provoca una sudorazione eccessiva, oltre che dei condizionatori e dello stress. Per migliaia di italiani dunque le vacanze sono rovinare e le partenze a rischio, senza contare che le alte temperature, anche per chi rimane a casa, rendono la situazione ancora più critica.

A quanto pare in questo periodo quanto alla causa scatenante, oltre ai virus, bisogna prendere in considerazione diversi fattori: "Non bisogna pensare sempre ai virus come causa scatenante - afferma Samorindo Peci, direttore del centro di ricerca Cerfos, specializzato in immunologia, endocrinologia e malattie rare -. Nel periodo estivo due fattori, uno ambientale e uno psicoemotivo, si legano scatenando reazioni anomali nel sistema immunitario: le alte temperature e un'alterazione dei livelli di stress".

Dunque per molti l'estate non rappresenta solamente un periodo di riposo e tranquillità: "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".

Il sistema di difesa del nostro organismo si trova così a dover cambiare improvvisamente il modello di difesa che ha mantenuto nel corso dell'anno; bisogna quindi far sì che possa tornare ad essere efficiente in breve tempo.

Questi i consigli degli esperti per correre ai ripari: "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". Non meno importante è concedersi il tempo di riprendersi e condurre una vita equilibrata, senza ricorrere necessariamente a farmaci o antibiotici. In questo modo si potrà superare del tutto questa sorta di influenza che generalmente in soggetti sani si risolve senza complicazioni nel giro di pochi giorni.