



POLITICA ITALIA ESTERI ECONOMIA CULTURA SCIENZE TECNOLOGIA SPETTACOLI LIFESTYLE SPORT COSTUME E SOCIETÀ

REGIONI MILANO ROMA CASE SAGRE REGIONALI LAVORO ANIMALI ALIMENTAZIONE BLOG PODCAST MOTORI VAGGI IN TV METEO

Accesso utenti iscritti
 non sei ancora iscritto?
 iscriviti subito!

accedi

Ricerca news

Libero-news.it



CERCA

in libero-news.it nel quotidiano nei blog

Hosting aruba.it Registrazione DOMINIO web+ Spazio WEB ILLIMITATO + 5 caselle e-mail [Clicca ora](#)

PARTECIPA



5 persone stanno leggendo questo articolo adesso

[Altro](#)

1 COMMENTI

28/07/2010 11:48 di bastaaa
[influenza estiva](#)
 si, però andatelo a spiegare anche a quei condomini ed edifici pubblici sciagurati e ingoranti che c...

Articoli Correlati

Crociere: ricettacolo di infezioni e microbi. Arriva l'allarme dall'Ue

Influenza A, accuse all'Oms: spreco di denaro e conflitto d'interessi

Tags & Topics

influenza

Estate: torna l'influenza

Stanchezza eccessiva, naso tappato e febbre alta sono i sintomi del virus, causato da troppo stress, agitazione e sbalzi di temperatura



commenta ora!

D Debolezza, raffreddore e febbre, anche fino ai 39 gradi. Sono questi i sintomi tipici della sindrome influenzale che colpisce gli italiani nel periodo invernale, ma il fenomeno continuerebbe a mettere ko i cittadini, anche nei **mesi estivi**. Risultato: vacanze rovinate e partenze a rischio oppure, per chi rimane a casa, una sofferenza accentuata dalle temperature bollenti.

Ma, secondo il Direttore del centro di ricerca "Cerifos", **Samorindo Peci**, specializzato in immunologia, endocrinologia e malattie rare, la causa scatenante non va ricercata nel virus, bensì "nei due **fattori**, uno **ambientale** e uno **psicoemotivo**, che nei mesi estivi si legano, scatenando così alcune **reazioni anomale nel sistema immunitario**: alte temperature e un'alterazione dei livelli di stress". E la chiave per guarire sarebbe quella di guardare alla patologia, partendo dalla fisiologia del nostro corpo, ossia analizzare le motivazioni che hanno condotto al proliferare del virus.

L'idea che l'estate sia un periodo di pace, relax e divertimento, infatti, non è sempre vera. Peci ha spiegato che "La stanchezza si accumula dopo interi mesi di lavoro, causando un **aumento repentino dello stress**. I problemi organizzativi per le vacanze, inoltre, potrebbero essere fonte d'ansia. Per i bambini la fine della scuola coinciderebbe con un brusco cambiamento di abitudini, mentre gli studenti universitari, impegnati negli ultimi sforzi per le sessioni d'esame estive, risulterebbero stanchi e agitati". Oltre alle situazioni descritte, anche l'**ambiente esterno** metterebbe a dura prova i sistemi di "autoregolazione dell'organismo". E, a mandare "in tilt" il nostro corpo sarebbero i **continui sbalzi di temperatura**, dovuti sia variazioni climatiche, sia a cause indotte direttamente dall'uomo, come l'aria troppo fredda e viziata, rilasciata dai condizionatori.

A fronte di tutti questi fattori, il sistema immunitario si trova nelle condizioni di dover cambiare improvvisamente il modello di difesa che ha mantenuto durante il resto dell'anno, ma quello che si può fare è aiutarlo a **rimettersi in sesto** più velocemente. Già, ma come? Samorindo Peci suggerisce di **ripararsi dal calore o dal freddo eccessivo**, di seguire un'alimentazione "fresca ed equilibrata", ricca di frutta e verdura, di **bere molto** per mantenere idratazione e un buon equilibrio idrosalino. E, infine, assolutamente fondamentale, **riposarsi**, ascoltando i tempi e le ragioni del nostro corpo. 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.

28/07/2010

Articoli più letti



28/07/2010
Al via da venerdì il nuovo codice della strada
 letto 35060 volte



22/07/2010
Notte da incubo a Lissone: ucciso per una birra. Arrestati i 2 aggressori
 letto 29447 volte



28/07/2010
Fini, la compagna, suo cognato e una casa a Montecarlo
 letto 24027 volte

Ultim'ora

08.15 **Cronaca** | Terremoti: Scossa Di Magnitudo 2.4 In Provincia Di Frosinone

08.11 **Cronaca** | Mafia: Fermato In Veneto Mentre Fa Jogging, Arrestato Latitante

08.10 **Oroscopo** | Il Giorno Dei Fatti: 30 Luglio 1898 - Ottone Di Bismark

08.10 **Cronaca** | Contraffazione: Gdf Sequestra Oltre 100mila Cd E Dvd, 8 Arresti A Napoli (2)

08.10 **Oroscopo** | Il Santo Del Giorno: 30 Luglio - Pietro Crisolgo

Video

Gay e donazione del sangue

L'EX MINISTRO SIRCHIA CHIEDE CHE SI VIETI PER LEGGE LA DONAZIONE DEL SANGUE AGLI OMOSESSUALI. SEI D'ACCORDO?



NON SO



NO, CI SONO ETEROSESSUALI CHE FANNO UNA VITA PIÙ PROMISCUA DEI GAY



C'È LO CAVIANO UNA VITA

Stanchezza Fisica Prova Immun'Age. Scientificamente Testato. Da 54 €, Acquista Online !	Virilità aumentata Così sono riuscito ad aumentare la mia virilità in modo naturale
---	---

Annunci Google



Barzellette e battute sui comunisti
Le migliori barzellette di sempre, gli aforismi e le battute più celebri sul comunismo e sulla sinistra.

€ 7.80

Fai di [Libero-news.it](#) la tua homepage [Note informative](#) | [Contatti](#) | [Pubblicità](#) | [Credits](#)



Copyright by EDITORIALE LIBERO s.r.l 2006 - P.Iva 06823221004 - REA Milano n. 992150 - capitale soc. € 110.000,00 i.v. - Tutti i diritti riservati Powered by

