

## **Caldo, condizionatori e stress: influenza colpisce anche d'estate**

ROMA, 28 LUGLIO - Debolezza, raffreddore, naso chiuso e febbre, anche a 39 gradi. Sono i sintomi tipici della sindrome influenzale, che tutti normalmente associamo all'inverno e ai mesi più freddi, ma migliaia di italiani ne sono colpiti anche nei mesi estivi a causa del caldo che causa sudorazione eccessiva, dei condizionatori e dello stress. 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 -spiega 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 riparandosi dal calore e dal freddo eccessivi, 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 corpo.

**28/07/2010**