

SABATOSERA ONLINE

L'INFORMAZIONE S-CONFINATA

[Archivio news](#) » [Flash news](#)

28 luglio 2010 | 16:28

Caldo: attenzione all'influenza estiva, condizionatori e stress le cause

Roma. La stanchezza che crea stress e il caldo che ci fa utilizzare in maniera eccessiva i condizionatori mandano in tilt il nostro fisico. Ecco allora comparire la febbre, anche a 39 gradi. Tipicamente invernale, l'influenza sta colpendo migliaia di italiani anche in questo periodo. 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. 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. 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".

Come "rimettersi in sesto"? 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.