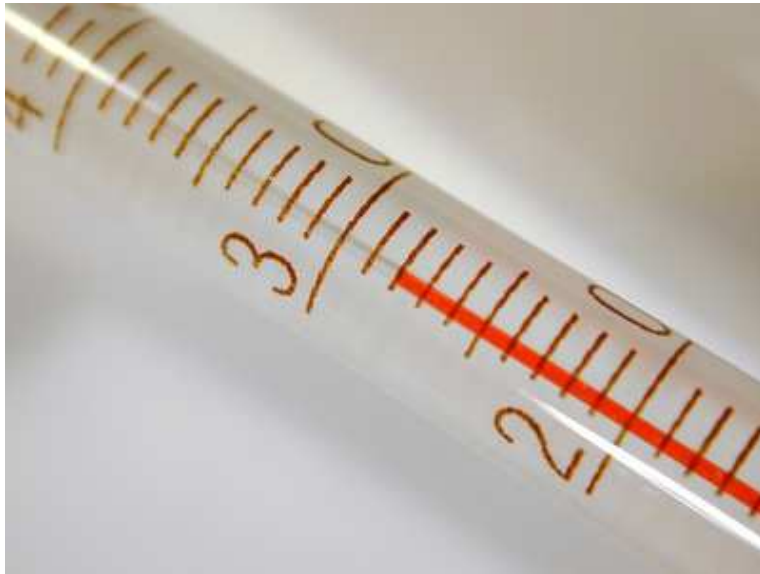


## Influenza estiva: perchè colpisce e come curarla

Publicato da Valentina Sansoni, Blogosfere staff alle 11:59 in Medicina



**L'influenza d'estate** sembra un ossimoro, ma chi l'ha provata o chi la sta provando proprio in questi giorni sa benissimo che è una possibilità, dati alla mano, nemmeno così rara o improbabile.

Migliaia di italiani, infatti, vengono colpiti dalla [sindrome influenzale](#) nei mesi estivi: lo stress accumulato durante l'anno, unito allo stress psicoemotivo dovuto all'alterazione delle abitudini, dello stile di vita e anche alle alte temperature favorirebbe un **abbassamento delle difese immunitarie**.

*"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"*, spiega **Samorindo Peci**, direttore del centro di ricerca [Cerifos](#), specializzato in immunologia, endocrinologia e malattie rare.

**Come curare**, dunque, velocemente l'influenza estiva? Per una pronta guarigione, considerando che nella maggior parte dei casi il disagio dura veramente pochi giorni, niente antibiotici (a meno di consiglio medico diverso), una **corretta alimentazione** che prevede anche il reintegro di [liquidi e di sali minerali](#) e soprattutto una gestione dei ritmi più rilassata e regolare dovrebbero risolvere da soli il problema.

*"Fondamentale, infine, è **riposarsi**, assecondando i tempi e le reazioni del nostro corpo"*, ha concluso Peci.