

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. 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. 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. 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, 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. 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. Fondamentale, infine, è dare a se stessi 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.

*Cerifos, Centro di ricerca e formazione scientifica-Milano*

### Caldo e stress, l'influenza colpisce anche d'estate

Debolezza, raffreddore, naso chiuso e febbre, anche a 39°. Sono i sintomi tipici della sindrome influenzale che compare d'inverno, ma migliaia di italiani ne sono colpiti anche in estate. Risultato: vacanze rovinate e partenze a rischio, o,