

## Influenza estiva, cause e rimedi

Matteo A. | 28 lug 2010 | [Commenta](#)

Pubblicità

### Sintomi Disidratazione

Scopri quanti bicchieri d'acqua servono al giorno per stare bene !

[www.nestle-vera.it](http://www.nestle-vera.it)

[Annunci Google](#)



Tipica del periodo invernale, l'**influenza** può colpire migliaia di persone anche nei caldi mesi estivi. Questo perché, come 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 anomali nel sistema immunitario: le alte temperature e un'alterazione dei livelli di stress".

In effetti, l'idea che l'estate sia una stagione ideale per riposarsi e concedersi un sano relax non sempre corrisponde alla realtà: "La stanchezza si accumula dopo mesi di lavoro, causando un aumento dello stress – spiega ancora Peci – 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".

In queste condizioni, il nostro sistema immunitario può indebolirsi perché fa fatica nel modificare il modello di difesa che ha mantenuto durante i mesi più freddi. Per evitare quindi le conseguenze di una sindrome influenzale, conviene aiutare lo stesso sistema immunitario a "riprendersi" più rapidamente. Come? "Prima di tutto – suggerisce Peci – riparandoci 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 nostro corpo".

In definitiva, permettere al proprio corpo di riprendersi conducendo una vita equilibrata, senza dover necessariamente ricorrere ai farmaci, è la maniera più efficace per superare l'influenza estiva che, nei soggetti sani, si risolve senza complicazioni nel giro di pochi giorni.