

IL FREDDO FA VERAMENTE AMMALARE?



Il grande freddo ha ormai raggiunto la nostra penisola, e da sempre l'abbassamento delle temperature è associato alla maggiore facilità di essere colpiti da forme influenzali e parainfluenzali.

Ma è proprio così?

Da uno studio pubblicato sul Journal of allergy and clinical immunology, condotto da ricercatori Harvard Medical, parrebbe proprio di sì.

Lo studio infatti dimostra come la riduzione di soli 5 gradi della temperatura atmosferica va a dimezzare le difese delle mucose delle vie aeree superiori, esponendole così più facilmente all'aggressione da parte di batteri e soprattutto virus.

Un abbigliamento adeguato, specialmente per i soggetti a rischio e per anziani e bambini, diventa quindi un utilissimo alleato contro le patologie invernali, da sommare alle campagne vaccinali e ad una specifica immunostimolazione tramite integratori a base soprattutto di vitamina C, bioarginina, zinco ed echinacea.

L'abbigliamento deve tener conto di proteggere dall'aria fredda la bocca e il naso.

Per contrastare le patologie respiratorie restano anche importantissimi gli stili di vita: attività fisica e dieta equilibrata ricca di antiossidanti mantengono l'organismo e le difese immunitarie a livelli tali poter contrastare gli agenti patogeni.