



Salute, con calo termico prime insidie, ecco perché il freddo favorisce virus e batteri

Descrizione

(Adnkronos) Con la discesa delle temperature "iniziano ad emergere alcuni rischi per il corpo umano e dal punto di vista infettivo si vedono le prime infezioni delle vie respiratorie. Accade infatti che il raffreddamento delle mucose che agiscono come barriera naturale che impedisce a corpi estranei e agenti patogeni di penetrare nell'organismo riduce la loro idratazione e gli agenti patogeni hanno più possibilità di penetrare e scatenare un'infezione. In risposta, il corpo aumenta la produzione di muco per allontanare i germi. Se questa protezione non è sufficiente, si attivano anche le cellule di difesa dell'organismo che combattono virus e batteri. Ma il freddo può intaccare anche l'efficienza delle ciglia sulle mucose: se non 'spazzolano' perché bloccate, accade che i patogeni hanno accesso libero alle vie respiratorie. Ed ecco che con i primi freddi arrivano anche gli starnuti, un primo segnale d'allarme". Lo spiega all'Adnkronos Salute Massimo Andreoni, direttore scientifico della Simit (Società italiana malattie infettive e tropicali). Cosa fare? "Contro l'influenza va fatto il vaccino", risponde Andreoni, che consiglia "per i soggetti più fragili anche l'uso della mascherina: è una barriera fisica, virus e batteri devono 'sudare' per farcela". Chi rischia di più quando il termometro va giù? "Chi soffre di disturbi cardiovascolari: il freddo avverte più mettere a dura prova il loro cuore che deve aumentare la propria attività nel produrre calore all'organismo. Quindi cardiopatici e poi anche chi ha problemi a livello vascolare: il freddo potrebbe peggiorare il quadro clinico". Gli integratori di vitamina C possono aiutare? "Con una dieta ricca di frutta, verdura e proteine abbiamo tutti i sali e le vitamine che ci servono" precisa Andreoni. "Certamente una mancanza di sali minerali e vitamine influisce negativamente sulla nostra immunità e nella capacità di 'difenderci'. Il consiglio di integrare vale per chi non ha una alimentazione equilibrata".
salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. adnkronos
2. Salute

Data di creazione

Settembre 18, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8

default watermark