



Salute, con calo termico prime insidie, ecco perchÃ© 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 piÃ¹ possibilitÃ di penetrare e scatenare un'infiammazione. In risposta, il corpo aumenta la produzione di muco per allontanare i germi. Se questa protezione non Ã" sufficiente, si attivano anche le cellule di difesa dell'organismo che combattono virus e batteri. Ma il freddo puÃ² intaccare anche l'efficienza delle ciglia sulle mucose: se non 'spazzolano' perchÃ© 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 (SocietÃ italiana malattie infettive e tropicali). Cosa fare? "Contro l'influenza va fatto il vaccino", risponde Andreoni, che consiglia "per i soggetti piÃ¹ fragili anche l'uso della mascherina: Ã" una barriera fisica, virus e batteri devo 'sudare' per farcela". Chi rischia di piÃ¹ quando il termometro va giÃ¹? "Chi soffre di disturbi cardiovascolari: il freddo ?? avverte ?? puÃ² mettere a dura prova il loro cuore che deve aumentare la propria attivitÃ 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 immunitÃ e nella capacitÃ di 'difenderci'. Il consiglio di integrare vale per chi non ha una alimentazione equilibrata".  
[salutewebinfo@adnkronos.com](mailto:salutewebinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Salute

## Tag

1. adnkronos
2. Salute

**Data di creazione**

Settembre 18, 2025

**Autore**

andreaperocchi\_pdnrf3x8

*default watermark*