



## Temperature già in Italia, ecco perché si sente più il freddo

### Descrizione

(Adnkronos) Il deciso calo delle temperature sull'Italia con l'arrivo del freddo all'inizio di ottobre ha bruscamente portato gli italiani dalla maglietta al maglione, soprattutto la mattina. Per alcune persone, però, la sensazione di gelo può diventare costante e impossibile da tollerare. Essere freddolosi potrebbe dipendere da diverse condizioni, e talvolta da malattie, da approfondire insieme al proprio medico.

A spiegare i motivi il portale di divulgazione scientifica Dottore, ma è vero che è curato dalla Fnomceo, la Federazione nazionale degli Ordini dei Medici chirurghi e degli Odontoiatri. Occorre distinguere le situazioni normali dall'ipersensibilità al freddo come segnale di altre patologie. Quando il clima è rigido, come nei cosiddetti giorni della merla, si combatte il freddo con un abbigliamento pesante e ambienti riscaldati. Così aiutiamo il nostro corpo a non disperdere calore spiegano gli esperti. La temperatura corporea oscilla normalmente tra i 35,2 e i 36,9 gradi; è un po' più bassa negli anziani e più variabile nei bambini. Quando fa caldo i capillari si dilatano, il flusso di sangue aumenta e si sprigiona calore dalla cute. In caso di freddo, invece, si verifica la vasocostrizione, cioè il restringimento dei vasi, che tendono così a far fluire il sangue verso gli organi vitali. Una conseguenza di questo processo è la sensazione di freddo, ed è normale. Chi non tollera le temperature esterne più rigide, accusando sintomi anche dolorosi, è invece ipersensibile.

Quali sono le cause dell'ipersensibilità al freddo? Alcune cause sono legate proprio al clima invernale, altre dipendono da specifiche patologie. Si può infatti percepire più freddo, rispetto ad altri, perché in convalescenza dopo una malattia infettiva. Oppure capita dopo aver sofferto di dissenteria e vomito: in questo caso, la causa è la disidratazione.

L'ipersensibilità al freddo potrebbe essere il sintomo di disturbi da non trascurare. Per questo, se si ritiene di soffrire il freddo più del normale, occorrerà verificare di non essere affetti da: anemia, perché la riduzione di globuli rossi porta meno ossigeno nel sangue e causa carenza di vitamina B12 e ferro; malnutrizione e anoressia, perché il grasso corporeo aiuta a

produrre calore; ipertensione arteriosa; diabete e altri fattori di rischio cardiovascolare (come il fumo); ipotiroidismo, perché le malfunzioni della tiroide portano a metabolismo lento e, di conseguenza, cala la produzione di calore; lesioni nervose, causate da traumi; patologie neurologiche, come la malattia di Parkinson; cattiva circolazione e, in alcuni casi, la sindrome di Raynaud•.

Cos'è la sindrome di Raynaud? Chi soffre di problemi circolatori tende più di altri a sentire freddo alle mani e alle dita. Se questa condizione diventa frequente e con segnali più marcati, potrebbe trattarsi della sindrome di Raynaud. In questo caso a provocare il freddo si concludono il restringimento dei vasi sanguigni di mani e piedi, a un livello tale da far cambiare colore a queste parti del corpo (ma anche al naso e all'orecchie). Le terminazioni, infatti, per il mancato o ridotto flusso di sangue, diventano pallide, quasi bianche, e si può sentire dolore, gonfiore o formicolio. In presenza di questa condizione è raccomandabile rivolgersi al medico•.

•

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Ottobre 3, 2025

### Autore

redazione