



Maltempo senza tregua sull'Europa, attenzione agli effetti su umore e fisico

Descrizione

(Adnkronos) - Tanta pioggia sull'Europa a gennaio e anche in questo mese di febbraio. Nuvole, tempo molto variabile e tanta acqua. Il maltempo senza tregua sul Belpaese ha conseguenze sull'organismo e sull'umore. A rispondere all'Adnkronos Salute sono David Lazzari, presidente dell'Osservatorio benessere psicologico e salute, e Mauro Minelli, immunologo clinico e docente di Nutrizione umana alla Lum. Pioggia e cielo grigio influenzano il nostro benessere psicologico. Le settimane di maltempo che stiamo vivendo non incidono solo sull'organizzazione delle nostre giornate, ma anche sul nostro equilibrio psicologico, spiega Lazzari. L'azione congiunta di un clima saturo di umidità, sbalzi termici repentini e la fioritura precoce di specie arboree aggressive crea un terreno fertile per infiammazioni persistenti e vulnerabilità immunitaria, osserva Minelli.

Non siamo macchine separate dall'ambiente, ma esseri viventi in continua relazione con esso sottolinea Lazzari. Il tempo atmosferico, infatti, non agisce soltanto sull'umore in modo generico: fattori come luce, temperatura, umidità e pressione atmosferica hanno un impatto diretto su meccanismi biologici fondamentali, come il ritmo sonno-veglia e la reattività emotiva. In particolare, periodi prolungati di pioggia e cielo coperto possono influenzare la nostra resilienza psicologica, ovvero la capacità di affrontare stress e difficoltà. Quando le giornate sono grigie e piovose, la riduzione della luce naturale si accompagna spesso a una maggiore sedentarietà e a un aumento dell'isolamento sociale. Una combinazione che può favorire irritabilità, calo della motivazione e peggioramento dell'umore.

Sugli effetti psicologici del maltempo prolungato, è importante evitare generalizzazioni. Non tutti reagiscono allo stesso modo precisa Lazzari. Le risposte al maltempo sono individuali e dipendono da fattori personali, come la sensibilità emotiva, lo stile di vita e le risorse psicologiche di ciascuno. Esistono comunque alcune strategie semplici ed efficaci per limitare l'impatto negativo del maltempo sul benessere mentale. Tra i consigli dell'esperto: Esporsi alla luce naturale appena possibile, anche solo con una breve passeggiata; mantenere un'attività fisica regolare, anche in casa; ridurre l'iper-informazione, soprattutto quella proveniente da dispositivi digitali e social network; evitare l'isolamento, coltivando relazioni e momenti di condivisione con gli altri. Piccoli accorgimenti quotidiani che possono fare la differenza e aiutarci a restare in equilibrio anche

quando il meteo non Ã dalla nostra parte.

L'umidit  impatta sull'apparato respiratorio. L'aria satura di vapore acqueo altera sensibilmente la clearance mucociliare illustra Minelli. Quando l'umidit  Ã eccessiva, la viscosit  del muco subisce variazioni reologiche che rendono le ciglia vibratili meno efficienti nel rimuovere patogeni e particolato. A ci  si aggiunge il rischio ambientale, visto che l'umidit  favorisce la proliferazione indoor di miceti e muffe. In un sistema immunitario gi  sollecitato, queste spore agiscono come trigger infiammatori che possono sovrapporsi o complicare le comuni patologie virali. Gli sbalzi termici pesano sulle difese mucosali. Il passaggio dai 20 C degli ambienti riscaldati al freddo umido esterno induce una vasocostrizione riflessa della mucosa nasale. Questo fenomeno rimarca l'immunologo riduce temporaneamente l'apporto di cellule immunitarie (neutrofili e macrofagi) nel sito di potenziale ingresso dei patogeni, creando una finestra di vulnerabilit  che favorisce l'insediamento di infezioni batteriche secondarie.

In questo periodo poi una insidia in pi , che pochi riconoscono: il cipresso. Proprio quando le difese sono impegnate contro i virus stagionali, compare il polline del cipresso. Si tratta di un allergene particolarmente insidioso per due motivi, avverte Minelli. Aggressivit  locale: colpisce selettivamente le membrane mucose delle alte vie respiratorie e le congiuntive, causando arrossamento degli occhi con prurito e lacrimazione, congestione nasale, rinorrea abbondante e fastidiosa, stanuti a ripetizione. Effetto priming: l'infiammazione allergica prepara la mucosa, rendendola pi  permeabile e suscettibile all'attecchimento virale. Spesso il paziente interpreta erroneamente questi sintomi come un raffreddore prolungato, ritardando l'intervento corretto.

Come ci si pu  difendere dalle conseguenze di un clima piovoso, umido e tanti sbalzi termici? Tralasciando i palliativi da social network, la gestione medica deve puntare sulla protezione della barriera e sul controllo della cascata infiammatoria suggerisce l'immunologo. Antistaminici di nuova generazione: uso mirato in questa fase pre-stagionale Ã fondamentale per stabilizzare i mastociti e ridurre l'iperreattivit  delle mucose esposte ai pollini del cipresso. Decongestionanti topici: un uso razionale e di breve durata dei decongestionanti pu  ripristinare la perviet  nasale, migliorando la ventilazione e prevenendo ristagni di muco che facilitano le sovrainfezioni. Igiene meccanica: lavaggi nasali con soluzioni ipertoniche per rimuovere fisicamente il carico allergenico e il particolato depositato dall'aria umida.

Esiste anche un supporto nutrizionale? L'alimentazione gioca un ruolo chiave nella modulazione della risposta immunitaria. Gennaio e febbraio offrono alimenti ricchi di fitocomplessi essenziali: crucifere (broccoli, cavoli) ricchi di sulforafano, utile per supportare le capacit  antiossidanti delle vie aeree elenca Minelli. Agrumi e kiwi: per un apporto costante di vitamina C, fondamentale per l'integrit  del collagene e delle membrane mucose, oltre che per la funzione dei leucociti. Zinco e selenio: presenti nei legumi e nella frutta a guscio, sono cofattori enzimatici indispensabili per una risposta immunitaria efficiente e non esasperata.

In definitiva, conclude l'immunologo, affrontare correttamente i mesi di gennaio e febbraio richiede un superamento del concetto neutro e passivo di attesa della primavera. La gestione della salute in questo periodo non deve limitarsi alla cura del sintomo acuto, ma deve basarsi su una strategia preventiva integrata.

 

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 10, 2026

Autore

redazione

default watermark