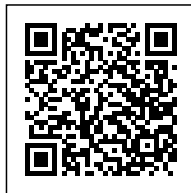


IL FREDDO FA AMMALARE O NO?

Publicato il 12 Dicembre 2023 di redazione



Categoria: [SALUTE](#)



Risponde Paolo Petrone, Dirigente medico ORL - Ospedale CTO di Bari. Il vero problema sono gli sbalzi termici e l'aria secca

ROMA – Capita molto più di frequente in inverno, ma anche nelle altre stagioni non è così raro come si possa pensare: il freddo favorisce l'insorgenza del mal di gola. **Ma perché in inverno ci si ammala di più? È solo colpa del freddo?** Per capirlo, bisogna specificare quale ruolo ricopre l'apparato muco-ciliare delle alte vie respiratorie.

“All'interno del nostro naso e della nostra gola è presente una barriera costituita da cellule che producono muco e cellule che utilizzano delle ciglia (il sistema muco-ciliare) per intrappolare i microrganismi provenienti dall'esterno e spazzarli verso lo stomaco. L'acidità gastrica distrugge così virus e batteri, proteggendo adulti e bambini dalle infezioni delle alte vie respiratorie. **Durante l'inverno, però, complici gli sbalzi di temperatura tra il freddo esterno e l'ambiente riscaldato presente all'interno di case ed edifici, il sistema muco-ciliare non funziona correttamente, virus e batteri riescono a proliferare liberamente all'interno di naso e gola,** fino a causare l'irritazione delle vie respiratorie”. Lo spiega il Dottor **Paolo Petrone**, Dirigente medico ORL – Ospedale CTO, Bari interpellato dalla piattaforma web Alfasigma (che distribuisce NeoBorocillina).

A causa degli **sbalzi di temperatura**, l'organismo umano non riesce ad adeguarsi in maniera tempestiva. Questo può favorire, soprattutto in bambini, anziani e persone affette da severe patologie cliniche, l'insorgenza di malattie che colpiscono l'apparato respiratorio. Il passaggio da un ambiente caldo a uno freddo avviene quando si passa da un ambiente interno dove **i riscaldamenti sono troppo alti (riscaldamenti che, tra le altre cose, riducono la percentuale di umidità nella stanza)** all'ambiente esterno. **Cercare di ridurre la differenza tra la temperatura esterna e la temperatura negli ambienti interni- spiega lo specialista- è il primo accorgimento per limitare l'effetto del freddo sul mal di gola.**

Quali sono altri principali rimedi che possiamo attuare? “Non solo le differenze di temperatura, **anche l'umidità gioca un ruolo importante:** d'inverno l'aria tende ad essere più secca, specialmente all'interno delle case. E, dal momento che le nostre cellule sono principalmente composte da acqua, **anche l'aria secca e la disidratazione provocano un'alterazione del normale funzionamento del sistema mucociliare,** compromettendo così i meccanismi di difesa presenti nelle nostre alte vie aeree. A questo- chiarisce Petrone- si aggiunge che **durante l'inverno aumenta il contatto ravvicinato in luoghi di aggregazione come scuole, centri per l'infanzia, ambienti lavorativi.** Tutti questi aspetti favoriscono la diffusione dei germi per via aerea e l'infiammazione della gola, aumentando così il rischio di infezioni. **È interessante però osservare come piccoli**

accorgimenti possono aiutare a ridurre questo rischio. Areare gli ambienti domestici e di lavoro, prestare attenzione agli sbalzi di temperatura corporei, umidificare gli ambienti interni, bere tanta acqua, ridurre l'esposizione a sostanze irritanti (come fumo di tabacco, inquinamento atmosferico o allergeni) sono rimedi tanto semplici quanto naturali che possono aiutare a prevenire infezioni ricorrenti a carico della gola. Rimedi che in sé non hanno nulla di farmacologico, nessun effetto collaterale e che dovrebbero essere il primo passo che ognuno di noi dovrebbe attuare per prevenire i mal di gola tipici della stagione invernale". E conclude: **Una nuova evoluzione nel prendersi cura del benessere della gola è rappresentata dai rimedi di origine naturale.** Secondo una ricerca realizzata da EMG Different* per NeoBorocillina ad un panel di farmacisti rappresentativi della popolazione italiana, questi sono concordi al 94% nel dire che i clienti tendono a scegliere e richiedere maggiormente prodotti naturali per affrontare il mal di gola. Inoltre per il cliente è particolarmente importante la presenza **della propoli e del miele**, ritenuti utili rispettivamente al 92% e al 74%."

fonte Agenzia DIRE e l'indirizzo www.dire.it

