

SALUS

RECORD DI CONTAGI IL FREDDO ALIMENTA I MALI DI STAGIONE

Il sistema immunitario è sensibile allo sbalzo delle temperature
Le generazioni più anziane quelle esposte ai pericoli maggiori

Il freddo perfora lo scudo anti-virus

di **Alessandro Malpelo**

Per quale motivo raffreddore, influenza e Covid-19 si diffondono più facilmente d'inverno piuttosto che in estate? Che il freddo sia deleterio, per gli anziani ancora più che nei giovani, è un fatto che diamo per scontato. Istintivamente ci avviciniamo alle fonti di calore, indossiamo capi di lana, maglioni, cappotti, e avvolgiamo la sciarpa attorno al collo per poi coprire naso e bocca. La spiegazione scientifica della nostra vulnerabilità è stata indagata da ricercatori dell'Harvard Medical School, che hanno studiato la dinamica dei virus respiratori nell'alternanza delle stagioni. In questi giorni, ad esempio, siamo investiti da un'ondata influenzale che ci mette con le spalle al muro, se non siamo vaccinati. Perché mai? La risposta è che il calo delle temperature esterne abbassa le difese immunitarie che sono disseminate sulle mucose delle prime vie aeree. Fosse nasali, fa-

ringe e cavo orale contengono naturalmente anticorpi schierati, pronti a rispondere agli attacchi. Bastano 5 gradi in meno, si è visto, per dimezzare l'effetto barriera contro i germi.

Ora, verrebbe da chiedersi, cosa succede al corpo umano se all'interno delle abitazioni, per risparmiare sulla bolletta, abbassiamo di qualche grado il livello del termostato, o se teniamo spenti i termosifoni per più ore durante la giornata? Un giornalista della Bbc si è sottoposto volontariamente a un esperimento davanti alle telecamere: ha soggiornato in una stanza dove la temperatura iniziale di 21 gradi è stata fatta scendere progressivamente fino a 10. Gli effetti sono immediati, ai primi brividi il corpo reagisce. Mani e piedi diventano gelidi. La parete muscolare delle arterie, come un cancello, devia il sangue verso gli organi. Test psicologici hanno appurato che ne risente anche la psiche.

«**Gli anziani** sono più esposti ai

rigori invernali, i pericoli maggiori sono a carico di cuore e arterie», afferma Francesco Landi, presidente della **Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG)**. Quando la temperatura in casa si abbassa, avverte il medico, si modificano i parametri vitali: pressione arteriosa, battiti cardiaci, atti respiratori, viscosità del sangue. «Tutti questi cambiamenti costringono il sistema cardiovascolare a lavorare di più, aumenta il rischio ictus e infarto». Anche bronchi e polmoni sono sensibili agli sbalzi di temperatura, si aggravano i sintomi dell'asma e delle broncopneumopatie.

«**Spesso** gli anziani per il freddo decidono di rimanere a letto – continua il geriatra – restano giornate intere sotto le coperte, a costo di saltare i pasti. La sensazione di freddo e la ridotta mobilità fanno esacerbare il dolore cronico, specialmente quello legato a patologie tipiche come l'artrite o l'artrosi, con il rischio di subire una caduta o qualche altro infortunio domestico».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

