



# Media review

22/02/24



**Onclusive** On your side

# Indice

Influenza, attenti agli ultimi colpi di freddo Il Giorno - 17/02/2024	3
Influenza, attenti agli ultimi colpi di freddo Il Resto del Carlino - 17/02/2024	5
Influenza, attenti agli ultimi colpi di freddo La Nazione - 17/02/2024	7



## Influenza, attenti agli ultimi colpi di freddo

A rischio le persone fragili senza copertura vaccinale e anche chi ha già avuto il virus ma non ha fatto una convalescenza adeguata

**Vietato** abbassare la guardia contro l'influenza: anche se siamo oltre metà febbraio, gli sbalzi di temperatura sono sempre in agguato e questo aumenta il rischio di un colpo di coda del virus: «Le persone più esposte sono soprattutto quelle appartenenti alle fasce più anziane della popolazione, tra cui i livelli di copertura vaccinale sono rimasti lontani dai limiti minimi auspicabili, e coloro che non hanno seguito una convalescenza adeguata non dedicando il giusto tempo a recuperare le forze dopo il virus – sottolinea Andrea Ungar, presidente SIGG e ordinario di Geriatria all'Università di Firenze -. La fretta di rimettersi in pista può compromettere la guarigione, aumentando il rischio di ricadute in quanto dopo l'influenza, l'apparato respiratorio è in condizioni di maggiore fragilità e quindi è più facile ammalarsi di nuovo».

**Attenzione** quindi al 'colpo di freddo' che espone al rischio di un indebolimento delle difese immunitarie a tradimento. Infatti, «le temperature in discesa possono influenzare la risposta immunitaria innescata dall'ingresso nel naso di batteri e virus - spiega Francesco Landi, direttore del Dipartimento Scienze dell'Invecchiamento - Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, past presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG) -. Le vie aeree si proteggono grazie al rilascio nel muco di miliardi di minuscole sacche piene di fluido, chiamate vescicole extracellulari che circondano e attaccano gli "intrusi" prima

che si addentrino nell'organismo. Tuttavia, è sufficiente una riduzione di 5 gradi della temperatura interna delle mucose nasali per mettere fuori gioco e dimezzare la prima linea delle difese immunitarie che vengono messe in atto nel naso». La conferma arriva anche da uno studio recentemente pubblicato sul Journal of Allergy and Clinical Immunology dai ricercatori della Harvard Medical School e della Northeastern University che hanno verificato come un abbassamento di 5 gradi della temperatura dei tessuti interni del naso, dipendente in larga misura della temperatura dell'aria esterna inalata, determini una risposta immunitaria attenuata con una riduzione del 42% delle vescicole extracellulari secrete dalle cellule nasali, quando queste percepiscono la presenza di un agente patogeno.

**Come difendersi?** «È ancora utile vaccinarsi ed è importante proteggere il naso per cercare di mantenere una temperatura più elevata delle prime vie respiratorie, usando un abbigliamento adeguato ad esempio con

l'uso di sciarpe o mascherine nei soggetti più a rischio. Importanti sono anche una dieta sana ed equilibrata e una regolare attività fisica, associati a specifici integratori, ma sempre indicati dal proprio medico, che potrà suggerire l'integratore più giusto, nel giusto dosaggio, in base al proprio stato di salute - mette in guardia Landi, tra gli autori di una review sull'argomento, recentemente pubblicata sulla rivista Clinics in Geriatric Medicine -. Può essere di grande



► 18 febbraio 2024

aiuto assumere quotidianamente un mix di arginina e vitamina C. L'arginina è un aminoacido prodotto naturalmente dall'organismo, il quale stimola l'ossido nitrico, enzima chiave per una corretta funzione immunitaria e vascolare. La vitamina C, invece, grazie a una nanotecnologia che ne ottimizza l'assorbimento senza effetti collaterali, riduce lo stress ossidativo e migliora il rimodellamento vascolare con effetti benefici a cascata su tutto l'organismo».

**Franca Ferri**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**L'ARIA CHE RESPIRIAMO**

**Un abbassamento  
interno di 5 gradi  
di temperatura  
delle narici riduce  
le difese immunitarie**







## Influenza, attenti agli ultimi colpi di freddo

A rischio le persone fragili senza copertura vaccinale e anche chi ha già avuto il virus ma non ha fatto una convalescenza adeguata

**Vietato** abbassare la guardia contro l'influenza: anche se siamo oltre metà febbraio, gli sbalzi di temperatura sono sempre in agguato e questo aumenta il rischio di un colpo di coda del virus: «Le persone più esposte sono soprattutto quelle appartenenti alle fasce più anziane della popolazione, tra cui i livelli di copertura vaccinale sono rimasti lontani dai limiti minimi auspicabili, e coloro che non hanno seguito una convalescenza adeguata non dedicando il giusto tempo a recuperare le forze dopo il virus – sottolinea Andrea Ungar, presidente SIGG e ordinario di Geriatria all'Università di Firenze -. La fretta di rimettersi in pista può compromettere la guarigione, aumentando il rischio di ricadute in quanto dopo l'influenza, l'apparato respiratorio è in condizioni di maggiore fragilità e quindi è più facile ammalarsi di nuovo».

**Attenzione** quindi al 'colpo di freddo' che espone al rischio di un indebolimento delle difese immunitarie a tradimento. Infatti, «le temperature in discesa possono influenzare la risposta immunitaria innescata dall'ingresso nel naso di batteri e virus - spiega Francesco Landi, direttore del Dipartimento Scienze dell'Invecchiamento - Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, past presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG) -. Le vie aeree si proteggono grazie al rilascio nel muco di miliardi di minuscole sacche piene di fluido, chiamate vescicole extracellulari che circondano e attaccano gli "intrusi" prima

che si addentrino nell'organismo. Tuttavia, è sufficiente una riduzione di 5 gradi della temperatura interna delle mucose nasali per mettere fuori gioco e dimezzare la prima linea delle difese immunitarie che vengono messe in atto nel naso». La conferma arriva anche da uno studio recentemente pubblicato sul Journal of Allergy and Clinical Immunology dai ricercatori della Harvard Medical School e della Northeastern University che hanno verificato come un abbassamento di 5 gradi della temperatura dei tessuti interni del naso, dipendente in larga misura della temperatura dell'aria esterna inalata, determini una risposta immunitaria attenuata con una riduzione del 42% delle vescicole extracellulari secrete dalle cellule nasali, quando queste percepiscono la presenza di un agente patogeno.

**Come difendersi?** «È ancora utile vaccinarsi ed è importante proteggere il naso per cercare di mantenere una temperatura più elevata delle prime vie respiratorie, usando un abbigliamento adeguato ad esempio con l'uso di sciarpe o mascherine nei soggetti più a rischio. Importanti sono anche una dieta sana ed equilibrata e una regolare attività fisica, associati a specifici integratori, ma sempre indicati dal proprio medico, che potrà suggerire l'integratore più giusto, nel giusto dosaggio, in base al proprio stato di salute - mette in guardia Landi, tra gli autori di una review sull'argomento, recentemente pubblicata sulla rivista Clinics in Geriatric Medicine -. Può essere di grande

l'uso di sciarpe o mascherine nei soggetti più a rischio. Importanti sono anche una dieta sana ed equilibrata e una regolare attività fisica, associati a specifici integratori, ma sempre indicati dal proprio medico, che potrà suggerire l'integratore più giusto, nel giusto dosaggio, in base al proprio stato di salute - mette in guardia Landi, tra gli autori di una review sull'argomento, recentemente pubblicata sulla rivista Clinics in Geriatric Medicine -. Può essere di grande

l'uso di sciarpe o mascherine nei soggetti più a rischio. Importanti sono anche una dieta sana ed equilibrata e una regolare attività fisica, associati a specifici integratori, ma sempre indicati dal proprio medico, che potrà suggerire l'integratore più giusto, nel giusto dosaggio, in base al proprio stato di salute - mette in guardia Landi, tra gli autori di una review sull'argomento, recentemente pubblicata sulla rivista Clinics in Geriatric Medicine -. Può essere di grande



aiuto assumere quotidianamente un mix di arginina e vitamina C. L'arginina è un aminoacido prodotto naturalmente dall'organismo, il quale stimola l'ossido nitrico, enzima chiave per una corretta funzione immunitaria e vascolare. La vitamina C, invece, grazie a una nanotecnologia che ne ottimizza l'assorbimento senza effetti collaterali, riduce lo stress ossidativo e migliora il rimodellamento vascolare con effetti benefici a cascata su tutto l'organismo».

**Franca Ferri**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**L'ARIA CHE RESPIRIAMO**

**Un abbassamento  
interno di 5 gradi  
di temperatura  
delle narici riduce  
le difese immunitarie**





## Influenza, attenti agli ultimi colpi di freddo

A rischio le persone fragili senza copertura vaccinale e anche chi ha già avuto il virus ma non ha fatto una convalescenza adeguata

**Vietato** abbassare la guardia contro l'influenza: anche se siamo oltre metà febbraio, gli sbalzi di temperatura sono sempre in agguato e questo aumenta il rischio di un colpo di coda del virus: «Le persone più esposte sono soprattutto quelle appartenenti alle fasce più anziane della popolazione, tra cui i livelli di copertura vaccinale sono rimasti lontani dai limiti minimi auspicabili, e coloro che non hanno seguito una convalescenza adeguata non dedicando il giusto tempo a recuperare le forze dopo il virus – sottolinea Andrea Ungar, presidente SIGG e ordinario di Geriatria all'Università di Firenze -. La fretta di rimettersi in pista può compromettere la guarigione, aumentando il rischio di ricadute in quanto dopo l'influenza, l'apparato respiratorio è in condizioni di maggiore fragilità e quindi è più facile ammalarsi di nuovo».

**Attenzione** quindi al 'colpo di freddo' che espone al rischio di un indebolimento delle difese immunitarie a tradimento. Infatti, «le temperature in discesa possono influenzare la risposta immunitaria innescata dall'ingresso nel naso di batteri e virus - spiega Francesco Landi, direttore del Dipartimento Scienze dell'Invecchiamento - Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, past presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG) -. Le vie aeree si proteggono grazie al rilascio nel muco di miliardi di minuscole sacche piene di fluido, chiamate vescicole extracellulari che circondano e attaccano gli "intrusi" prima

che si addentrino nell'organismo. Tuttavia, è sufficiente una riduzione di 5 gradi della temperatura interna delle mucose nasali per mettere fuori gioco e dimezzare la prima linea delle difese immunitarie che vengono messe in atto nel naso». La conferma arriva anche da uno studio recentemente pubblicato sul Journal of Allergy and Clinical Immunology dai ricercatori della Harvard Medical School e della Northeastern University che hanno verificato come un abbassamento di 5 gradi della temperatura dei tessuti interni del naso, dipendente in larga misura della temperatura dell'aria esterna inalata, determini una risposta immunitaria attenuata con una riduzione del 42% delle vescicole extracellulari secrete dalle cellule nasali, quando queste percepiscono la presenza di un agente patogeno.

**Come difendersi?** «È ancora utile vaccinarsi ed è importante proteggere il naso per cercare di mantenere una temperatura più elevata delle prime vie respiratorie, usando un abbigliamento adeguato ad esempio con

l'uso di sciarpe o mascherine nei soggetti più a rischio. Importanti sono anche una dieta sana ed equilibrata e una regolare attività fisica, associati a specifici integratori, ma sempre indicati dal proprio medico, che potrà suggerire l'integratore più giusto, nel giusto dosaggio, in base al proprio stato di salute - mette in guardia Landi, tra gli autori di una review sull'argomento, recentemente pubblicata sulla rivista Clinics in Geriatric Medicine -. Può essere di grande





► 18 febbraio 2024

aiuto assumere quotidianamente un mix di arginina e vitamina C. L'arginina è un aminoacido prodotto naturalmente dall'organismo, il quale stimola l'ossido nitrico, enzima chiave per una corretta funzione immunitaria e vascolare. La vitamina C, invece, grazie a una nanotecnologia che ne ottimizza l'assorbimento senza effetti collaterali, riduce lo stress ossidativo e migliora il rimodellamento vascolare con effetti benefici a cascata su tutto l'organismo».

**Franca Ferri**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**L'ARIA CHE RESPIRIAMO**

**Un abbassamento  
interno di 5 gradi  
di temperatura  
delle narici riduce  
le difese immunitarie**

