

# IL FREDDO LASCIA 'SCOPERTI' I POLMONI: CINQUE MOSSE PER PROTEGGERLI IN INVERNO

*Pubblicato il 1 Febbraio 2023 di redazione*



**Categoria:** [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)



Ecco la campagna educativa promossa da Zambon Italia e il vademecum 'Viaggio nel respiro'

ROMA – In inverno siamo più esposti alle infezioni respiratorie. **Il freddo infatti inibisce alcuni importanti sistemi di difesa** del nostro organismo da virus e batteri, riducendone la risposta immunitaria.

"Le temperature ambientali fredde favoriscono una maggiore trasmissione e sviluppo di infezioni respiratorie a causa di alterazioni della 'clearance muco-ciliare', un importante **meccanismo di difesa delle vie respiratorie** in grado di contrastare e bloccare l'ingresso nei polmoni di corpi estranei e agenti patogeni come virus e batteri"- spiega Maria Pia Foschino Barbaro, Professore Ordinario di Malattie dell'Apparato Respiratorio- Università di Foggia, Policlinico di Foggia, curatrice del vademecum 'Viaggio nel respiro- edizione inverno', una nuova iniziativa educativa della campagna **'Proteggi i tuoi polmoni'**, promossa da Zambon Italia, per spiegare in modo semplice perché e come prendersi cura della salute delle proprie vie respiratorie, disponibile sul sito [www.proteggituoipolmoni.it](http://www.proteggituoipolmoni.it).

Inoltre, secondo un recente studio condotto dai ricercatori della **Massachusetts Eye and Ear** e della **Northeastern University**, le basse temperature provocano una consistente diminuzione delle vescicole extracellulari presenti nel naso, veri e propri 'guardiani' che di solito neutralizzano i virus prima che abbiano modo di infettare le cellule; mancando il filtro naturale del naso, **i polmoni sono quindi particolarmente esposti a infezioni**. La stagione invernale rappresenta quindi il periodo di maggiore allarme per la salute dei polmoni, sia per gli effetti del freddo sulla risposta immunitaria e sui meccanismi di difesa delle vie respiratorie sopra descritti sia per l'esposizione ai più consueti fattori di rischio.

Inoltre, secondo un recente studio condotto dai ricercatori della **Massachusetts Eye and Ear** e della **Northeastern University**, le basse temperature provocano una consistente diminuzione delle vescicole extracellulari presenti nel naso, veri e propri 'guardiani' che di solito neutralizzano i virus prima che abbiano modo di infettare le cellule; mancando il filtro naturale del naso, **i polmoni sono quindi particolarmente esposti a infezioni**. La stagione invernale rappresenta quindi il periodo di maggiore allarme per la salute dei polmoni, sia per gli effetti del freddo sulla risposta immunitaria e sui meccanismi di difesa delle vie respiratorie sopra descritti sia per l'esposizione ai più consueti fattori di rischio.

[https://vimeo.com/794811966?embedded=true&source=video\\_title&owner=109928227](https://vimeo.com/794811966?embedded=true&source=video_title&owner=109928227)

Attenzione infine allo **stress ossidativo**, che può comportare un maggiore rischio di danno polmonare: una spia dello stress ossidativo è il deficit di glutatione, il **principale antiossidante delle cellule umane**. È possibile stimolarne la produzione con sostanze antiossidanti che agiscono contro i radicali liberi e possono così supportare il nostro organismo a reagire contro batteri e virus. Sul sito [www.proteggituoipolmoni.it](http://www.proteggituoipolmoni.it) è possibile consultare tutti i materiali della campagna educativa come il vademecum per affrontare al meglio i mesi invernali, ma anche la guida pratica e gli episodi della docu-serie animata per trovare consigli utili su come prendersi cura delle vie respiratorie. Dallo stile di vita all'allenamento del respiro, passando dai fattori di rischio da evitare, fino agli esercizi pratici per imparare ad ascoltare il proprio respiro, allenarlo e mantenerlo in salute.

*fonte Agenzia DIRE e l'indirizzo [www.dire.it](http://www.dire.it) Francesco Demofonti*

