

## COME PROTEGGERSI DAI RISCHI DELL'INVERNO

*In passato Sani&InForma ha affrontato molti temi legati alle malattie da raffreddamento, come influenza, raffreddore, otiti, sinusiti e bronchiti, ma in inverno anche altri disturbi compaiono con maggiore frequenza. Vediamone alcuni, dando, quando possibile, qualche semplice consiglio per alleviarli o prevenirli.*

- Al primo posto in ordine di frequenza, probabilmente ci sono i dolori articolari. Le persone che ne soffrono lamentano, nella stagione fredda, un peggioramento del dolore e della rigidità mattutina. La causa precisa di questo peggioramento non è nota, ma si pensa che possa essere legata all'abbassamento della pressione atmosferica che accompagna la brutta stagione. Quando la pressione esterna si abbassa, le capsule articolari possono espandersi lievemente provocando una sensazione dolorosa. Questo peggioramento dei sintomi potrebbe anche essere il meccanismo con cui molte persone fanno le loro personali previsioni del tempo! Ciò che si può fare è stare il più possibile al caldo, vestirsi bene prima di uscire, bere liquidi caldi e fare una attività fisica compatibile con il proprio stato di salute. In questo modo si può anche contrastare la tendenza ad aumentare di peso nei mesi invernali, per evitare che il carico sulle articolazioni peggiori i sintomi.
- L'aria fredda inoltre è un importante fattore scatenante dei sintomi dell'asma, come tosse secca, respiro corto o mancanza di respiro, senso di oppressione al petto. Normalmente, l'aria che si inspira viene riscaldata passando attraverso le narici. Quando fa molto freddo tuttavia questo meccanismo è meno efficace e i bronchi reagiscono restringendosi. Il problema è particolarmente rilevante per coloro che intraprendono una attività fisica impegnativa all'aperto; in questi casi infatti si tende a respirare più con la bocca che con il naso e viene inspirata aria più fredda. Pertanto, in inverno, è preferibile fare attività fisica in un ambiente protetto e riscaldato. In inverno, inoltre, aumenta la concentrazione di inquinanti ambientali (ossidi di azoto, ossido di carbonio, anidride solforosa, polveri fini), soprattutto nelle aree urbane. Per chi soffre d'asma è importante dunque:
  - continuare ad utilizzare correttamente i farmaci preventivi prescritti dal medico;
  - indossare una sciarpa che copra naso e bocca, per riscaldare l'aria prima che venga inalata;
  - evitare di esporsi agli inquinanti ambientali, non frequentando aree prossime a strade di grande traffico;
  - effettuare un periodo di riscaldamento prolungato, a bassa intensità, per almeno 20 - 30 minuti prima di intraprendere attività fisica intensa all'esterno;
  - valutare col medico l'opportunità di inalare un broncodilatatore prima di uscire da casa.
- Un altro disturbo abbastanza frequente in inverno è la gastroenterite, caratterizzata da vomito e diarrea. La causa più frequente di questa infezione sono dei norovirus, noti anche come virus del vomito invernale. Si tratta di virus a trasmissione oro-fecale, molto contagiosi, che provocano vomito e diarrea in persone di ogni età. Colpiscono soprattutto coloro che vivono in comunità, es. scuole o case di riposo, dal momento che il virus sopravvive per diversi giorni sulle superfici o gli oggetti toccati da persone infette.

Non sono note con certezza le cause della maggior frequenza di questa infezione nella stagione invernale, ma si pensa che sia dovuta al fatto che in inverno le persone tendono a trascorrere più tempo in casa in stretta vicinanza l'uno all'altro, aumentando la probabilità di trasmissione del virus. Inoltre, temperature più basse e più bassi livelli di radiazione solare sono meno efficaci nel distruggere i virus sulle superfici contaminate, come maniglie, rubinetti e sciacquoni.

Non esiste una cura specifica per cui bisogna attendere che il disturbo passi spontaneamente, il che avviene di solito entro un paio di giorni. Per prevenire queste gastroenteriti è allora importante:

- lavarsi molto bene le mani dopo essere stati in bagno e prima di toccare i cibi;
- se si è affetti da gastroenterite, e fino a tre giorni dopo la guarigione, evitare di svolgere mansioni che prevedono un contatto diretto con il cibo;
- in caso di convivenza con una persona colpita da gastroenterite, lavare e disinfettare accuratamente oggetti di uso condiviso e superfici che possano essere venute a contatto con il virus.

Se nonostante queste precauzioni si viene colpiti da gastroenterite è importante:

- restare a riposo in casa per evitare di diffondere l'infezione;
- bere molti liquidi (tè, succo di frutta, integratori salini) evitando però bevande troppo zuccherate;
- alimentarsi con cibi facilmente digeribili;
- in caso di febbre assumere paracetamolo e contattare il medico se i sintomi non scompaiono dopo 2-3 giorni.

Normalmente non è necessario assumere farmaci contro la diarrea, ma se si vuole ridurre il disagio di andare troppo spesso in bagno si può utilizzare *loperamide*, seguendo attentamente le istruzioni d'uso del prodotto. In caso di vomito intenso o diarrea profusa può essere necessario assumere sali reidratanti. La disidratazione può essere particolarmente pericolosa nei bambini più piccoli e può richiedere la consultazione del pediatra.

- Il **freddo alle mani e ai piedi** infine può essere particolarmente fastidioso per chi assume farmaci chiamati beta-bloccanti, utilizzati nell'ipertensione, nell'angina o altri disturbi di cuore. Si tratta di farmaci molto importanti che, tuttavia, oltre all'azione sul cuore, riducono anche la circolazione del sangue alle estremità, rendendole più sensibili al freddo. Questo loro "effetto indesiderato", però, non deve assolutamente indurre a interrompere spontaneamente e improvvisamente il loro impiego, perché sarebbe molto pericoloso. L'importante è, ancora una volta, proteggersi dal freddo indossando guanti, calze e scarpe ben calde ed evitare il fumo e la caffeina perché la loro azione vasocostrittiva si somma a quella dei farmaci, peggiorando i sintomi.

- Infine, anche se non si tratta di un problema strettamente sanitario, ricordiamo che, con l'arrivo dell'inverno, mani e viso, che sono le parti del nostro corpo più esposte al freddo e al vento, necessitano di maggiore attenzione. La pelle del viso tende a seccarsi perciò va protetta quotidianamente con creme idratanti la cui efficacia, contrariamente a quanto si crede, non è dovuta al loro assorbimento ma all'azione "sigillante" che evita l'evaporazione dell'umidità naturale della pelle. Per le mani è consigliabile utilizzare creme specifiche che hanno funzioni emollienti e lenitive sugli arrossamenti.