

## Come prevenire il raffreddore: consigli per giocare d'anticipo sui virus

Il raffreddore non è una cattiva compagnia solo durante la stagione fredda quando le temperature rigide mettono alla prova il fisico, ma anche in estate, a causa degli sbalzi di temperatura e dell'aria condizionata troppo alta. **Tuttavia è soprattutto l'arrivo dei primi freddi a mettere a dura prova il sistema immunitario.** In molti si chiedono come prevenire il raffreddore e se sia possibile rinforzare il nostro organismo con rimedi naturali e accorgimenti nello stile di vita. La risposta è affermativa, quindi vediamo insieme come evitare il raffreddore, cosa fare e cosa non fare per affrontare al meglio autunno e inverno.

### Sintomi raffreddore

Con il freddo e le escursioni termiche i virus del raffreddore ne approfittano, andando a colpire i tessuti di naso e gola. Ogni anno almeno un italiano su tre si lamenta per i disturbi da raffreddamento. Le prime avvisaglie sono il naso che si chiude, starnuti, dolori muscolari e alla gola, mal di testa e occhi che lacrimano, con la comparsa della febbre. A risentirne quasi immediatamente sono anche l'olfatto e il gusto che ritornano solo dopo qualche giorno dalla fine del raffreddore.



Purtroppo i farmaci per il raffreddore, come ad esempio gli analgesici e il paracetamolo, **vanno solo ad attutire la sintomatologia**, ma il decorso è quasi sempre lo stesso. La prevenzione quindi è fondamentale per fortificare il nostro sistema immunitario e far sì che sia meno vulnerabile ai virus.

### 4 consigli per prevenire il raffreddore

Una delle prime regole ce la suggerisce il buon senso ed è quella di limitare il contatto diretto con

chi ha il raffreddore. Tendenzialmente siamo portati a pensare di essere immuni, di avere un organismo forte, ma purtroppo con i virus non si scherza.

## Vitamine, frutta e verdura

Di sicuro l'alimentazione, **può aiutarci a prevenire le malattie da raffreddamento**. Pochi grassi e molte fibre, vitamine, sali minerali e antiossidanti che troviamo nella frutta e nella verdura sono un valido alleato per stimolare il sistema immunitario e mantenerlo forte. Gli alimenti che contengono flavonoidi e polifenoli sono da preferire, insieme a quelli ricchi di vitamina B, come ad esempio tuorlo d'uovo, lievito di birra, riso integrale, lenticchie, mandorle e cavolo. Questa vitamina è essenziale per il sistema immunitario e per gli anticorpi che si occupano di fronteggiare le infezioni.



Non dimentichiamo poi cibi come le carote, i broccoli, i pomodori e gli spinaci ricchi di beta-carotene. Questo composto fa parte della famiglia dei carotenoidi, è un precursore della vitamina A e pensa al benessere di pelle, occhi e vie respiratorie. La vitamina C, contenuta soprattutto negli agrumi, la vitamina D, presente fra gli altri alimenti nel salmone e nei cereali, e infine la vitamina E che si trova ad esempio nell'olio extravergine di oliva sono altri validi alleati.

Anche bere molta acqua e rimanere idratati aiuta ad eliminare le tossine e a mantenere depurato il corpo,

## Lavarsi le mani

Naturalmente fra i consigli per chi si chiede come prevenire il raffreddore non può mancare una regola fra le più importanti: lavare bene e spesso le mani, con sapone o disinfettanti appositi. I virus possono sopravvivere per alcune ore sia sulla nostra pelle che sugli oggetti di uso comune. **Se con le mani sporche tocchiamo naso o bocca la strada verso le vie polmonari è libera.**

I luoghi gremiti di persone sono generalmente quelli dove il contagio può avvenire più facilmente,

ma dato che non possiamo rinchiuderci in casa per tutta la stagione fredda l'unica soluzione è evitare il più possibile contatti fisici con chi ha il raffreddore. Il virus infatti si trasmette di persona in persona viaggiando attraverso le particelle di saliva rilasciate durante uno starnuto.

## **Un aiuto dalla natura**

Il sistema immunitario può essere rafforzato anche sfruttando le tante proprietà delle erbe. Un esempio? L'echinacea, spesso utilizzata negli integratori contro il raffreddore e mal di gola, aiuta a combattere le infezioni sia di origine batterica che virale.

**Unita ai propoli, un antibiotico naturale per eccellenza**, i benefici sono sorprendenti. Questi due elementi naturali possono essere impiegati tutto l'anno e svolgono un'azione immunostimolante.

## **No a fumo e stress, sì a tanto riposo e attività fisica**

Chi fuma ha più possibilità di prendersi il raffreddore in quanto il fumo ha un impatto negativo sulle ciglia vibratili che ricoprono le vie respiratorie, riducendo il loro prezioso lavoro di espulsione dei corpi estranei e dei virus che indisturbati possono così arrivare fino ai bronchi senza intoppi.

Anche lo stress incide sul nostro organismo indebolendolo e rendendolo più esposto ai virus. Come fare quindi? Una soluzione può essere quella di dormire minimo 7 ore per notte, per aiutare il nostro organismo a ritrovare l'energia e a combattere l'arrivo del raffreddore. Oltre a questo, una sana e regolare attività fisica rende il sistema immunitario più forte e aiuta a gestire lo stress.

**Meglio poi evitare gli sbalzi di temperatura che affaticano l'organismo**, ma arieggiare spesso e non tenere eccessivamente calde le stanze dove si soggiorna.