

IL FREDDO LASCIA “SCOPERTI” I POLMONI: 5 MOSSE PER PROTEGGERLI DURANTE L’INVERNO

Le condizioni di umidità e temperatura invernali, insieme al maggior tempo passato nei luoghi chiusi, mettono a rischio la salute dell'apparato respiratorio. Torna la campagna educativa “Proteggi i tuoi polmoni”, promossa da Zambon Italia, con l’edizione invernale di “Viaggio nel respiro” e un vademecum per prendersi cura della salute dei polmoni nei mesi più freddi dell’anno.

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.proteggiiuopolmoni.it.

Inoltre, secondo un recente studio¹ 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.

“Ai rischi legati all’azione sull’organismo delle basse temperature tipiche dell’inverno vanno aggiunti anche i fattori che danneggiano i polmoni tutto l’anno, come il fumo, l’inquinamento e l’azione dei radicali liberi che sono alla base dello stress ossidativo”, aggiunge Foschino Barbaro. “Ecco perché, soprattutto d’inverno, è importante adottare accorgimenti e avere buone abitudini che aiutino l’organismo a contrastare lo stress ossidativo, per esempio favorendo la produzione del glutathione grazie a micronutrienti ricchi di anti ossidanti o sostanze come l’N-Acetilcisteina”.

Le 5 mosse per affrontare al meglio le settimane più fredde e mettere al riparo i polmoni sono descritte nel vademecum “Viaggio nel respiro – edizione inverno”: proteggere bocca e naso, all’aperto come nei luoghi chiusi, soprattutto se affollati; adottare buone abitudini di prevenzione; smettere di fumare; controllare la qualità dell’aria e fare il pieno di sostanze antiossidanti.

1. **La protezione dei polmoni inizia da bocca e naso**, che vanno tenuti coperti all’esterno, ma anche nei luoghi chiusi affollati con la mascherina. È importante anche sfruttare il filtro naturale rappresentato dai dotti nasali, ispirando con il naso ed espirando con la bocca.

¹ D. Huang et al. Cold exposure impairs extracellular vesicle swarm-mediated nasal antiviral immunity. J ALLERGY CLIN IMMUNOL 2022 - <https://www.jacionline.org/action/showPdf?pii=S0091-6749%2822%2901423-3>

2. Per ridurre il rischio di infezioni è importante **adottare alcune buone abitudini di prevenzione** come evitare gli sbalzi di temperatura, lavarsi spesso le mani, coprire naso e bocca quando si starnutisce o tossisce, cambiare frequentemente l'aria nei locali, mangiare frutta e verdura. Sono inoltre utili le vaccinazioni che, sebbene non disponibili per tutti i virus e i batteri che minacciano la salute respiratoria, sono una prima linea di difesa importante per evitare complicanze anche gravi, soprattutto per anziani e bambini.
3. **Non c'è poi peggior nemico del fumo per la salute dei polmoni.** *“I mesi invernali, proprio per le basse temperature che non invogliano a uscire all'aperto per fumare, potrebbero rappresentare il momento giusto per smettere”*, sottolinea **Foschino Barbaro**.
4. Passare più tempo in luoghi chiusi impone anche di **controllare la qualità dell'aria**, sia in termini di umidità – che non deve essere troppo bassa – sia di qualità: è bene areare gli ambienti spesso e pulire i filtri dei condizionatori.
5. Attenzione infine allo **stress ossidativo**, che può comportare un maggiore rischio di danno polmonare: una spia dello stress ossidativo è il **deficit di glutazione**, 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 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.

#ProteggilTuoipolmoni #ViaggioNelRespiro #EdizioneInverno

www.proteggituoipolmoni.it

Zambon S.p.A

Zambon Spa è una moderna multinazionale farmaceutica nata a Vicenza nel 1906, la cui storia si fonda sui valori di un'impresa familiare italiana impegnata nel migliorare la vita e la salute dei pazienti. Conta oltre 2.400 collaboratori in tutto il mondo, è presente in 23 paesi tra Europa, America e Asia, e ha stabilimenti produttivi in Italia, Svizzera, Cina e Brasile.

Zambon Italia

Zambon Italia, filiale italiana del gruppo, con oltre 250 collaboratori, opera nel mercato farmaceutico in sei aree terapeutiche: malattie dell'apparato respiratorio, sistema nervoso centrale, malattie respiratorie gravi, sistema urologico, dolore e area gastrointestinale.

Per ulteriori informazioni su Zambon Italia, visitare il sito zambonpharma.com

Contatti per la stampa

Omnicom PR Group

Zambon Italia

Martina Antinucci
martina.antinucci@omnicomprgroup.com
+39 324 0221875

Cabiria Reina
Cabiria.reina@zambongroup.com
+393480404321

Luna Alessi
luna.alessi@omnicomprgroup.com
+39 324 0110045