



L'autunno, non significa solo foglie secche, pioggia, nebbia e cieli grigi, ma può presentare già i primi freddi, che spesso sono mal tollerati dal nostro organismo.

L'adattamento alla nuova temperatura non avviene immediatamente, ma necessita di qualche giorno prima di manifestarsi. Il corpo umano, quando la temperatura esterna è bassa, risulta più vulnerabile agli attacchi di virus e batteri. Di conseguenza il segnale che il nostro organismo ci manda non è altro che la sensazione di freddo che noi sentiamo. Il nostro primo istinto, quindi, è quello di coprirsi, per evitare che la temperatura interna scenda troppo. Solo successivamente, se il freddo persiste per più giorni, l'organismo tende a regolare la sua temperatura aumentandola leggermente. In questo modo si velocizzano tutti i processi energetici che ci consentono di vivere anche in caso di freddo molto intenso. Ecco il motivo per cui, con i primi freddi, è più facile prendersi raffreddori e bronchiti. Il primo freddo, come già accennato, è anche il peggio tollerato, a causa proprio del mancato adattamento alla temperatura esterna più bassa.

Come possiamo evitare di ammalarci con l'arrivo dei primi freddi?

Ecco i consigli che tutti dovremmo seguire:

- Vestirsi a strati per adattarsi ai continui sbalzi di temperatura
- Ridurre lo stress per ciò che si può al fine di rafforzare il sistema immunitario, dedicando del tempo a se stessi e quindi rilassarsi
- Dormire 8 ore a notte e seguire un'alimentazione sana evitando di saltare i pasti, soprattutto la prima colazione
- Svolgere attività fisica, basta anche una passeggiata di 30 minuti al giorno
- Evitare il fumo che abbassa le difese immunitarie!

Per aumentare le difese dell'organismo consigliamo di consumare in abbondanza cibi ricchi di carotenoidi, vitamina C, vitamina E ma anche selenio e zinco, due elementi che, grazie alle loro proprietà antiossidanti, risultano efficaci contro i radicali liberi.