

[Benessereblog](#) [Disturbi](#) Sbalzi di temperatura, come prevenire infreddature e ...

Sbalzi di temperatura, come prevenire infreddature e influenze di stagione

Patrizia Chimera

12 Marzo 2021



Come evitare infreddature e influenze di stagione, facendo molta attenzione agli sbalzi di temperatura, soprattutto dopo i 65 anni.

Gli **sbalzi di temperatura** possono essere i nostri peggiori nemici, soprattutto dopo i **65 anni**. Senior Italia FederAnziani ha deciso di fornire un vademecum in cui sono contenute alcune regole fondamentali per poter prevenire disturbi e malattie, soprattutto per chi soffre di patologie croniche come BPCO, diabete, patologie cardiovascolari, ipertensione, angina pectoris o malattie tiroidee.

Il **professor Mario Polverino**, Sovrintendente Emergenza COVID ASL Salerno, Presidente Centro Studi Società Italiana di Pneumologia, spiega:

I cambi di stagione possono essere particolarmente insidiosi per le vie respiratorie soprattutto quando ci sono bruschi cambi di temperatura. Per le persone con più di sessantacinque anni è importante tutelare la propria salute, facendo regolari controlli e seguendo in ogni stagione alcuni specifici accorgimenti. In particolare, ora che l'inverno volge al termine, si rischia di farsi trarre in inganno dai primi raggi primaverili e di incorrere in infreddature e influenze che possono essere problematiche soprattutto per chi è affetto da patologie croniche.

[Sbalzi di temperatura: in arrivo 100.000 casi di simil-influenza](#)

Sbalzi di temperatura: come prevenire disturbi e malattie

PUBBLICITÀ



Gli esperti consigliano di prendersi cura di se, prevenendo le [infezioni delle vie respiratorie](#) con una strategia messa in atto insieme al proprio medico curante, attraverso mucolitici, sostanze naturali o farmaci antiossidanti. Bisognerebbe anche curare la tosse ed evitare la formazione di muco. Altri consigli utili sono:

- evitare il fumo ed evitare di frequentare ambienti in cui il fumo è presente
- seguire un'alimentazione sana e varia
- bere molta acqua
- prestare attenzione alle temperature se si è cardiopatici o ipertesi, ma anche se si è diabetici o ipotiroidei
- controllare le vie respiratorie segnalando al medico curante eventuali campanelli d'allarme
- parlare con il medico per le vaccinazioni

Quando si è a casa bisognerebbe aprire spesso le finestre, non tenere il riscaldamento troppo alto o troppo basso, prestare attenzione all'umidità degli ambienti e agli impianti, evitando di stare troppo inattivi. Mentre quando si è fuori casa, cercare di evitare gli sbalzi di temperatura passando da un ambiente caldo a un ambiente più freddo e viceversa, coprirsi in maniera adeguata, evitare i luoghi affollati.

In caso di necessità, chiamare il medico curante e chiedere aiuto.