

ESTATE, IO SONO PRONTO

VIAGGI, VACANZE E VACCINI: GUIDA PRATICA PER UN'ESTATE RESPONSABILE



1. VACANZE A GUARDIA ALTA

Nella prima estate con "**vaccino in progress**" si prevede un consistente aumento del flusso di persone

Anche dopo la vaccinazione (sebbene in percentuali drasticamente minori) è possibile **venire contagiati e contagiare**

Serve consapevolezza circa tutti quei **comportamenti, micronutrienti e farmaci** che possono limitare i rischi e stimolare il sistema immunitario

2. ALL'APERTO (E AL CHIUSO) CON LE 3M

Gli studi dimostrano i benefici della luce solare e che il **contagio all'aperto è più raro**. Tuttavia è bene seguire la regola delle 3M, sia al chiuso che all'aperto:



Igiene
delle mani



Mascherina



Distanza interpersonale
di almeno 1 metro

3. POLMONI DA DIFENDERE

I polmoni sono un **facile bersaglio** di virus e batteri

La regola di base è "alimentare" le difese delle vie respiratorie con **sostanze adeguate**, così da metterle nella condizione di reagire efficacemente agli attacchi batterici e virali (anche del Covid-19, ma non solo)

4. COMBATTERE LO STRESS OSSIDATIVO

I polmoni accusano un naturale **declino fisiologico**. Quando l'equilibrio della difesa antiossidante viene meno i radicali liberi **possono danneggiare il nostro organismo**: è quindi necessari combattere lo stress ossidativo e aumentare le difese delle vie respiratorie

5. LA CHIAVE È IL GLUTATIONE

- La chiave contro lo stress ossidativo si chiama **glutazione**, il principale antiossidante delle cellule umane
- Un deficit di glutazione può comportare un maggiore rischio di **danno polmonare**
- È possibile stimolarne la produzione con molecole con un alto **potere antiossidante** che agiscono contro i radicali liberi



A cura di
Maria Pia Foschino Barbaro,
Direttore Unità Operativa
Malattie Apparato Respiratorio,
Policlinico Riuniti di Foggia



PROTEGGI
I TUOI POLMONI

Campagna educativa
promossa da Zambon Italia

6. METE E TRASPORTI INTELLIGENTI

È bene scegliere con attenzione **dove** si vuole andare e **come** raggiungere la propria destinazione

- » **le mete non urbane**, ad esempio, permettono di allontanarsi dall'inquinamento atmosferico, correlato a una maggiore diffusione e severità di Covid-19

Il **mezzo di trasporto** più sicuro resta l'automobile

- » accertarsi della sanificazione in caso di noleggio o car-sharing



7. IL MENÙ DELL'ESTATE

Non esistono alimenti che da soli possano prevenire il Covid-19, ma alcuni **micronutrienti** hanno dimostrato di poter supportare il sistema immunitario, come le **vitamine C e D**

Un'alimentazione sana e un buon menù dell'estate prevedono:



Verdure, ortaggi e frutta
(ribes nero, ciliegie, ananas)



Pesce azzurro
(alici, sardine e sgombro)

8. SPORT A PIENI POLMONI

Lo sport è un **alleato** fondamentale nella prevenzione delle infezioni alle vie respiratorie

Le attività che sembrano apportare i **maggiori benefici** sono:



Sport aerobici
(es. corsa)



Yoga

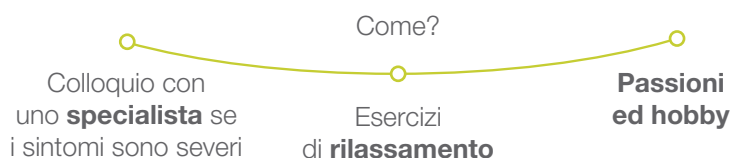


Nuoto

9. COLTIVARE IL BENESSERE MENTALE

Vendita di ansiolitici negli ultimi mesi: **+12%** » incremento dei casi di depressione, ansia e stress

È importante preservare sempre il proprio **benessere mentale**



10. OK, IL CLIMA È GIUSTO

Il condizionatore in estate può essere indispensabile, ma sono fondamentali corretta **manutenzione e pulizia**: un filtro esausto, ad esempio, può mettere in circolazione **contaminanti chimici e microbiologici**

Attenzione anche al **ricambio dell'aria**: è buona norma areare spesso l'ambiente