

**Metti in agenda
la tua salute**
Scarica l'App
di Gruppo San Donato

SALUTE

Gruppo
San Donato

LE PAGINE DEL VIVERE BENE

CORRIERE DELLA SERA

I timori per un inverno in cui l'energia a disposizione per riscaldare gli ambienti potrebbe non essere quella a cui ci siamo abituati stimolano la ricerca di soluzioni che possano servire al risparmio delle risorse. Ma anche al nostro benessere

Diritti



I nuovi farmaci per il diabete che può prescrivere il medico di famiglia

di **Maria G.Faiella**

8

Medicina

Esofagite eosinofila
Cos'è e perché può essere confusa con il reflusso

di **Antonella Sparvoli**

11

Alimentazione



Gli «Omega 3» si trovano non soltanto nel pesce

di **Anna Fregonara**

13

Sanità digitale

Giocattoli intelligenti che aiutano a scoprire prima i disturbi del neurosviluppo

di **Ruggiero Corcella**

16



Come difendersi dal freddo

STRATEGIE IN CASA E FUORI
UTILI ALLA SALUTE
(OLTRE CHE ALL'ECONOMIA)

Dossier a cura di **Anna Fregonara**

a pagina **04**

L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda che la temperatura domestica sia di 20 °C, con un'oscillazione di 2 gradi in più e altrettanti in meno. Con gli accorgimenti giusti, la popolazione generale sana non si accorge della differenza. Però attenzione a bambini, anziani e categorie fragili

Più caldo in tavola (un po') più fresco in camera

di **Anna Fregonara**

Se dovessimo sintetizzare con un «rimedio della nonna» scientificamente provato uno dei modi per affrontare in salute le temperature più fredde in arrivo sarebbe «mangia al caldo e dormi al freddo»: cibi caldi a tavola, ma qualche grado in meno nella camera da letto. Rimedio ancor più attuale dopo il decreto, firmato il 6 ottobre dal ministro della Transizione ecologica, per contenere i consumi di gas e che prevede 15 giorni in meno di accensione del riscaldamento e riduzione di un grado nelle case, passando da 20 a 19 °C. «Questa variazione è in linea con le indicazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità la quale raccomanda che la temperatura domestica sia di 20 °C, con un'oscillazione di 2 gradi in più e altrettanti in meno. Con gli accorgimenti giusti, la popolazione generale sana non si accorge della differenza» spiega Giorgio Se-

È più pericoloso esporsi a escursioni repentine di 10-12 gradi che non il calo di 1 o 2 costante

sti, professore di Medicina interna all'università La Sapienza di Roma e presidente della Società italiana di medicina interna. «Ci sono pochi studi rigorosi sull'effetto della variazione di 1 grado di temperatura in un ambiente, gli unici sono quelli condotti dai giapponesi che hanno una grande attenzione al microclima abitativo. Si è visto come per una riduzione come quella prevista nelle nostre case la pressione arteriosa del sangue varia meno di 1 millimetro di mercurio, vale a dire che se un soggetto ha 120 mmHg di «massima» passa a 121. In linea generale, una variazione di questo tipo non è quindi significativa dal punto di vista di possibili danni vascolari».

Soggetti a rischio

Il discorso può cambiare con categorie a rischio, non a caso dalle regole del decreto sono esclusi scuole, asili e luoghi di cura (ospedali e Rsa). «A casa, qualche precauzione in più bisogna avere per i bambini molto piccoli che non hanno ancora un siste-

Le basi scientifiche della vecchia saggezza popolare

ma di regolazione della temperatura adeguato», prosegue Sesti. «Sono però soprattutto gli anziani fragili, spesso allettati, quelli più esposti. Questi pazienti non muovendosi soffrono di sarcopenia, una riduzione della massa e del movimento muscolare, uno dei più importanti meccanismi antifreddo. La contrazione muscolare può essere volontaria, come quando battiamo i piedi o le mani per scaldarci, e involontaria, come quando sentiamo i brividi. In ogni caso richiede muscoli efficienti che gli anziani fragili non hanno. Se questo tipo di paziente è a casa, bisogna preoccuparsi di coprirlo di più e meglio perché un grado potrebbe dare fastidio. Un anziano in salute è bene che prevenga la sarcopenia facendosi consigliare da un esperto qualche esercizio da eseguire a casa con pesetti da un chilo, per esempio. Anche portare buste della spesa leggere sono un ottimo allenamento. Un'altra categoria più esposta è quella dei malati reumatici, in particolare coloro che soffrono della sindrome di Raynaud. È un'alterazione della circolazione del sangue che colpisce più comunemente mani e piedi, rendendoli freddi, intorpiditi e di colore anomalo dopo esposizione a basse temperature. Un grado di differenza non dovrebbe essere sufficiente a scatenarla, ma è bene confrontarsi

con il proprio medico se ci si accorge di non stare bene».

Attenzione agli sbalzi

In generale, è più pericoloso non il calo di uno o due gradi, ma esporsi a uno sbalzo repentino di 10-12 °C. «Passare da un ambiente molto caldo a uno molto freddo può mettere a dura prova il nostro sistema cardiovascolare», precisa Matteo Cerri, neurofisiologo presso il dipartimento di Scienze biomediche e neuro-motorie dell'Università di Bologna. «L'improvvisa attivazione del sistema nervoso simpatico, infatti, chiederà al cuore di aumentare il suo lavoro in modo più che significativo per distribuire all'organismo l'energia necessaria per far aumentare il metabolismo e quindi la produzione di calore. Contemporaneamente, però, ci sarà anche una massiccia vasocostrizione cutanea che comporterà per il cuore uno sforzo di lavoro maggiore a causa dell'aumento della pressione che comporta questo».

Via dalla savana

È vero, comunque, che da quando ci siamo separati dai nostri parenti più prossimi, gli scimpanzé, siamo diventati più esposti a percepire il freddo. «Quando, cinque milioni di anni fa, un piccolo gruppetto di scimpanzé abbandonò l'ombra degli

alberi della foresta per il sole battente della savana, dando così origine a un'avventura che porterà fino a noi, dovette in fretta adattarsi al caldo africano; perse così la pelliccia in tutto il corpo, eccetto là dove il sole batte senza tregua, sulla testa. Milioni di anni dopo, però, i discendenti di quei coraggiosi scimpanzé si trovarono a esplorare regioni molto più settentrionali e quella cute glabra che fu vantaggiosa nella savana, divenne invece una debolezza nei climi freddi», dice Cerri. Di conseguenza, da quel momento per combattere le temperature più rigide abbiamo dovuto ricorrere alla tecnologia, dai vestiti al fuoco e alla sua evoluzione nel riscaldamento domestico.

Ritmo circadiano

C'è una stanza, però, che se si è adulti sani è bene mantenere più fresca: la camera da letto. «Sonno e termoregolazione sono profondamente legati», conclude il neurofisiologo. «Quando ci addormentiamo il cervello è molto sensibile alla temperatura cutanea. In questa fase, infatti, la pelle viene irrorata di sangue (vasodilatazione) che la riscalda e subito dopo il corpo inizia a raffreddarsi. La velocità di questo raffreddamento è importante per agevolare l'addormentamento. Su questa base, sono state anche sperimentate tute termiche che, modulando la temperatura degli arti, possono favorire l'addormentamento anche in chi soffre di insonnia. Per dormire bene occorre, quindi, avere un ambiente che sia leggermente al di sotto della termoneutralità e che segua l'oscillazione circadiana della temperatura corporea durante la notte, quando il corpo abbassa la temperatura fino a raggiungere il valore minimo al mattino. In questo modo non è mai necessario attivare la termoregolazione durante il sonno che sarà di migliore qualità».

● ASTRONAUTI

VIAGGIARE IBERNATI

Il cervello ordina al corpo di spegnere il metabolismo e, di conseguenza, l'organismo si raffredda. Così alcuni mammiferi, come l'orso, lo scoiattolo, il ghio, entrano in ibernazione, o letargo, uno stato particolare che attivano durante un periodo di scarsità di risorse e per sfuggire alla predazione. «Oggi gli studi sull'ibernazione sono molto attuali», spiega Cerri. «L'Agenzia Spaziale Europea ha costituito un gruppo di lavoro - il Topical Team Hibernation di cui faccio parte anch'io - che ha il compito di cercare di capire come applicare la fisiologia dell'ibernazione agli astronauti che esploreranno il Sistema Solare».

A. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Quando ci addormentiamo il cervello è molto sensibile alla temperatura cutanea. In questa fase, la pelle viene irrorata di sangue (vasodilatazione) che la riscalda e subito dopo il corpo inizia a raffreddarsi. La velocità di questo raffreddamento è importante per agevolare l'addormentamento

CONSIGLI PRATICI PER QUEST'INVERNO



1 Per poche ore, per non avere sorprese in bolletta, e solo nei momenti più freddi può essere utile avere un **piccolo ventilconvettore** (una resistenza con una ventola) o una lampada/stufetta a raggi infrarossi che regala la sensazione del tepore del sole: emette, infatti, calore sotto forma di radiazioni che attraversano l'aria senza smuoverla o riscaldarla



2 **Chiudere le porte delle stanze non utilizzate** o abitate meno aiuta a mantenere il calore dove se ne ha più bisogno. Se la camera è 1/5 del volume della casa il risparmio non sarà di 1/5 perché la stanza fredda richiama calore dalle parti confinanti. Comunque si risparmia in bolletta circa il 10%



3 **Proteggere le finestre e le porte dagli spifferi** con un cuscino antispiffero oppure con la versione domestica ricavata da un vecchio paio di collant imbottito di tessuto oppure, più facilmente, da un asciugamano arrotolato



4 **I caminetti aperti**, non dotati quindi di una chiusura, attirano il calore verso la canna fumaria e lo fanno uscire. Chiuderli con un'anta di legno, che è anche isolante, e chiudere la serranda interna per ridurre il rumore esterno e le dispersioni di calore



5 **Programmare il termostato** costa meno che accenderlo al massimo non appena se ne ha bisogno. Le temperature ideali da settare sono: 19 °C di giorno e 16 °C di notte. Questo equilibrio garantisce la maggior efficienza del sistema a parità di comfort



6 Quando il calore non si distribuisce uniformemente sulla **superficie del termosifone**, far sfiatare l'aria dai caloriferi aprendo la valvola situata di lato e ponendo sotto un bicchiere, fino a quando esce acqua. Appoggiare asciugamani e biancheria ne limita l'efficienza perché il calore non si irraggia al meglio



7 Mantenere il 50-60% di **umidità** è l'ideale perché evita la secchezza delle vie respiratorie e migliora il nostro benessere. Se non si ha un umidificatore basta appoggiare una bacinella d'acqua sul calorifero o un panno bagnato



8 Se c'è il sole **aprire le tende** e lasciare che inondi la casa. Quando cala il buio, tirarle aiuterà a prevenire dispersioni di calore. **Abbassare persiane e tapparelle** appena scende la temperatura, la sera, contribuisce a mantenere il calore dentro casa perché diminuisce la superficie che irradia verso l'esterno



9 Programmare il termostato per **seguire il ritmo circadiano della temperatura**. Di notte la temperatura ambientale può scendere e può iniziare a risalire un paio d'ore prima dell'alba, quando cresce la produzione di cortisolo, l'ormone che ci prepara al risveglio e all'attività diurna. Il freddo, stimolando il sistema nervoso simpatico e la produzione di adrenalina e ormone tiroideo, aiuta a svegliarsi



10 Meglio **vestirsi a cipolla** che con un indumento super pesante perché gli strati d'aria funzionano come isolante; più strati d'aria ci sono fra i vestiti, più è difficile per il calore passare dal corpo all'ambiente



11 Dopo i 30 anni ogni decennio si perde circa il 5% della **massa muscolare**. I muscoli possono difenderci dal freddo con il brivido ma, recentemente, è stato scoperto un ormone di origine muscolare, l'irisina, che attiva il metabolismo e che quindi può partecipare alla difesa contro il freddo. Viene prodotto solo se il muscolo è allenato

I consigli da 1 a 4 sono stati formulati con la consulenza di Stefano Casiraghi, esperto di energia di Altroconsumo, quelli da 5 a 11 con quella del professor Matteo Cerri, neurofisiologo presso il dipartimento di Scienze biomediche e neuromotorie dell'Università di Bologna

CdS



PANNICOLO ADIPOSO

Perché con l'invecchiamento diminuiscono le nostre performance termoregolatrici non è ancora noto con precisione. «Si è ipotizzato che vi sia una diminuzione della termosensibilità, magari accompagnata da una riduzione del pannicolo adiposo sottocutaneo e da un irrigidimento dei vasi cutanei; una ridotta capacità di attivazione metabolica per ridotta funzione tiroidea, per esempio; una ridotta capacità di distribuire il calore all'interno del corpo», puntualizza Cerri.

Nel menu

Zuppe arricchite con legumi, cereali integrali, carne o pesce

Sfatiamo un mito: il freddo non si combatte mangiando di più, come spesso si crede. «Quando le temperature sono basse il nostro fabbisogno energetico si alza, vale a dire che in teoria abbiamo bisogno di più calorie per compensare un aumento del metabolismo di base. Questo, infatti, usa una parte dell'energia che assumiamo attraverso il cibo per scaldarci», esordisce Laura Rossi, nutrizionista e ricercatrice presso il Consiglio per la ricerca in Agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA Alimenti e Nutrizione). «Salvo casi particolari, l'esigenza di un maggiore introito calorico era necessaria quando vivevamo nelle foreste e non c'erano modi alternativi per scaldarsi. Oggi risiediamo in ambienti caldi, ci vestiamo, per cui non c'è bisogno di compensare la risposta alla temperatura esterna assumendo più cibo. La dieta non cambia in autunno e in inverno, include in maniera equilibrata tutti i macronutrienti: carboidrati, proteine o grassi. L'attenzione maggiore è bene che venga posta sulla preparazione dei cibi perché consumare piatti caldi è il modo migliore per proteggerci dal freddo. È lo stesso motivo per cui d'estate privilegiamo un gelato per rinfrescarci. Spazio, allora, a zuppe, che possono essere arricchite con legumi, cereali integrali, carne o pesce, brodi, dalla classica tazza all'intramontabile minestrone, o preparazioni al forno. L'importante è, però, non esagerare con le porzioni. Per quanto riguarda frutta e verdura, scegliere quella di stagione. In questo periodo, come nel resto dell'anno, vitamine e minerali sono tutti importanti, per questo serve variare a tavola. L'unica criticità in questi mesi può essere il valore della vitamina D: si produce esponendosi mezz'ora al sole ed è poco presente negli alimenti. Confrontarsi con il proprio medico e non autoprescrivere nulla». Anche se lo stimolo si fa sentire poco, l'idratazione è importante. «Bere 2 litri d'acqua al giorno che equivalgono a 6-8 bicchieri», prosegue la nutrizionista. «Si suda meno e viene meno voglia, per questo suggerisco tè e tisane che aiutano a raggiungere il fabbisogno idrico. Una raccomandazione: berli senza aggiungere zucchero né miele». Insomma, è vero che il freddo si combatte anche a tavola, ma proprio in cucina è un prezioso alleato visto il suo potere di conservare i cibi. «Si pensi che ci sono alcuni pesci che vivono a temperature molto vicine allo zero, senza avere problemi di congelamento», conclude Cerri. «Il loro studio ha portato alla scoperta delle proteine antigelo da parte di Arthur L. Devries. Queste sostanze si legano sulla superficie dei cristalli di ghiaccio e ne impediscono la crescita. Al contempo, però, ne impediscono anche lo scioglimento. Oggi vengono usate nella conservazione di alimenti freddi, come il gelato».

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le persone allettate, non muovendosi e avendo una riduzione della massa e del movimento muscolare, non possono mettere in atto uno dei più importanti meccanismi antifreddo

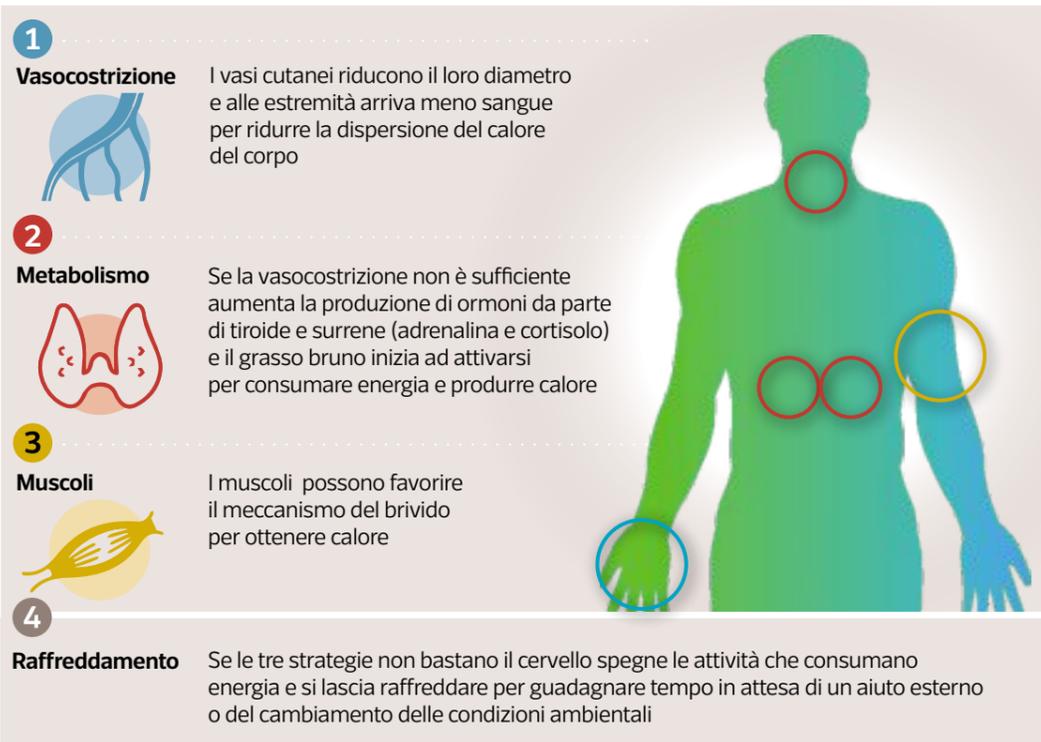
Vengono messi in atto quattro meccanismi in successione sulla base dei messaggi che arrivano al cervello da recettori cutanei che non misurano con precisione la temperatura ma sono sensibili alla sua variazione, specie su gambe, braccia e orecchie

La nostra sensibilità termica dipende da due organi: «La cute, che ha due distinte vie sensoriali, una per il freddo e una per il caldo, e il cervello», spiega il neurofisiologo Matteo Cerri, autore di *La cura del freddo* (Einaudi). «La prima misura la nostra temperatura di braccia, gambe e orecchie, che è spesso più prossima alla temperatura ambientale. L'invio al cervello di quanto freddo e quanto caldo fa avviene attraverso i recettori termici o termocettori cutanei che non funzionano come un termometro, infatti non misurano con precisione la temperatura, ma sono sensibili alle sue variazioni».

Le informazioni

Le molecole che fungono da termocettori sono frutto di scoperte recenti per le quali David Julius ha vinto il premio Nobel per la Medicina nel 2021 assieme ad Ardem Patapoutian, appartengono a una grande famiglia di sostanze (proteine canale) chiamata Trp (Transient Receptor Potential). Ogni suo membro è specializzato nella percezione di un particolare intervallo termico. In ogni momento, quindi, la temperatura che il nostro cervello percepisce è la sinfonia che risulta dall'attivazione di diversi termocettori, come se fossero gli strumenti di un'orchestra.

Le informazioni termiche che la cute manda al cervello arrivano in una zona chiamata area preottica. «Si trova nell'ipotalamo, una regione al centro del cervello e che supervisiona alla nostra sopravvivenza, sia in termini di mantenimento delle funzioni vitali, sia di attivazione dei comportamenti necessari alla sopravvivenza dell'individuo e della specie», specifica l'esperto. «L'area preottica, grazie a termocettori specifici, misura anche la nostra temperatura corporea centrale che è sì costante (tra i 36,5 e i



Così il corpo si difende dal freddo

37,5°), ma solo in quella regione del corpo chiamata Core dove sono localizzati gli organi vitali. Non appena i termocettori periferici cutanei comunicano se l'ambiente si sta raffreddando (o riscaldando), il cervello attiva i meccanismi di difesa della temperatura del Core, prima che questo si raffreddi (o si riscaldi). Il meccanismo si chiama risposta omeostatica predittiva».

Le reazioni

La prima arma antifreddo è la vasocostrizione. Il cervello schiera le sue di-

fese, con un ordine gerarchico, attraverso l'attivazione di una branca del sistema nervoso autonomo che si chiama sistema nervoso simpatico.

«La prima difesa è l'isolamento. I vasi cutanei riducono il loro diametro e alle estremità arriva meno sangue (vasocostrizione; per questo al freddo siamo pallidi). In questo modo, si abbassa la perdita di calore e questo potrebbe essere sufficiente. È una difesa molto economica perché non richiede dispendio energetico, ma la sua efficacia è limitata», precisa l'esperto. La seconda arma è il meta-

bolismo. Se la vasocostrizione non è sufficiente, il cervello ordina ad alcuni organi di aumentare il metabolismo: «La tiroide produrrà più ormone tiroideo, la ghiandola surrenale più adrenalina e cortisolo, il cosiddetto ormone dello stress, e il tessuto adiposo bruno inizierà ad attivarsi. Questo particolare tipo di tessuto è specializzato nel consumare energia per produrre calore. Nei soggetti obesi, però, ha smesso di funzionare e questa è una delle possibili cause dell'epidemia di obesità nei paesi occidentali», precisa Cerri.

«La localizzazione del grasso bruno è strategica, essendo mirata a riscaldare il sangue che va al cervello e il midollo spinale. Si trova, infatti, intorno ai grossi vasi arteriosi del collo e del mediastino, lo spazio mediano della cavità toracica compreso tra i polmoni, e vicino a ogni vertebra. Il tessuto adiposo bianco ha invece altri due scopi: è un deposito di energia e aumenta l'isolamento del corpo dall'esterno. Un po' di questo tessuto (non troppo) è necessario per poter avere una riserva energetica a cui attingere durante il giorno».

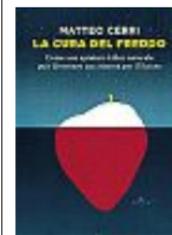
La successiva difesa è, invece, a carico dei muscoli che possono favorire il meccanismo del brivido. «Il muscolo in questa circostanza attiva rapide contrazioni il cui scopo non è quello di farci muovere, ma di ottenere calore. Infine, se anche questo non fosse sufficiente perché il freddo è troppo intenso, come accade per gli alpinisti o i naufraghi, allora il cervello cambia strategia», conclude l'esperto. «Spegne tutte le attività che consumano energia e si lascia raffreddare. In questo modo cerca di guadagnare tempo nella speranza che arrivi un aiuto esterno o che cambino le condizioni ambientali: si tratta dell'ipotermia accidentale che purtroppo causa ancora morti anche in Occidente».

Anna Fregonara

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il libro



La cura del freddo

Matteo Cerri

Einaudi

Pagine 176

Euro 13,00

Un neurofisiologo che collabora anche con la Nasa affronta i principali temi legati al freddo dai rischi che comporta alle sue potenzialità terapeutiche, dal letargo all'ibernazione

C'era una volta

BREVE STORIA DEL RISCALDAMENTO DOMESTICO

«Distesa estate/ stagione dei densi climi/.../ nessuna promessa terrena/ può dare pace al mio cuore/ quanto la certezza di sole/ che dal tuo cielo trabocca». Vincenzo Cardarelli rimuginava questi versi seduto al caffè Strega di via Veneto a Roma. Più che le sue rime, lo rendevano famoso i suoi brividi (portato di un'oscura malattia) che lo costringevano a rimanere avvolto in un pesante cappottone anche nei torridi pomeriggi estivi. Con una delle sue



Benjamin Franklin (Ap)

pennellate geniali e spietate, Ennio Flaiano lo definì: «Il più grande poeta morente». Fosse in vita, inasprirebbe il suo canto più che per l'amor perduto, per il paio di gradi in casa a cui dovrebbe rinunciare quest'inverno. Del resto l'uomo cominciò ad adorare il fuoco man mano che dalle terre africane si andò spingendo verso nord e il «focolare», che serviva per cucinare e per scaldarsi, divenne sinonimo di famiglia e calore umano. Prima di conquistare le Gallie, i romani avevano inventato gli ipocausti, complessi impianti che permettevano di far circolare l'aria calda prodotta da un forno esterno in intercapedini tra le pareti e sotto al pavimento. Erano accorgimenti per ricchi. I poveri continuarono a svernare con bracieri che il più delle volte causavano incendi e fumigavano l'aria. Di un camino con tutti i

crismi, vale a dire dotato di canna fumaria (inventata dai Normanni), si ha notizia a Venezia nel 1227, mentre le prime stufe in mattoni si diffusero nel Quattrocento grazie all'intuizione di un fornai particolarmente sveglio che faceva casa e bottega: la più antica in Italia si trova nel castello di Merano. Poi, nel Seicento, nelle corti e nei castelli dilagarono le stufe in maiolica, ormai parte dell'arredo, che dal rinascimentale andava baroccheggiando. Infine il metallo, la ghisa, fino al «caminetto Pennsylvania», detto anche «stufa Franklin», così chiamato perché frutto di un'intuizione di Benjamin Franklin già dettagliata in una lettera del 1784 a un amico scienziato al servizio dell'imperatore d'Austria. Il resto è storia dei nostri giorni.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

di **Pier Luigi Vercesi**

La filosofia di Simone Moro lo scalatore diventato il «maestro dell'inverno»

«Vorrei essere ricordato per essere stato un esploratore del freddo in alta quota, l'unico uomo della storia che è riuscito a scalare ben 4 cime di 8000 metri che erano ancora vergini e inviolate nella stagione fredda: Shisha Pangma nel 2005, Makalu nel 2009, Gasherbrum II nel 2011 e il Nanga Parbat nel 2016». Parole di Simone Moro, 55 anni, detto «winter maestro», uno dei più grandi alpinisti italiani per il

«Sto il più possibile all'aria aperta, mangio bene, niente alcol e dormo sempre senza chiudere la finestra»

quale «vivere al freddo è ormai un'abitudine, una necessità, una terapia». Quando ha affrontato la sua avventura in Siberia, nel 2018, sul monte Pobeda, la temperatura era scesa a -71 °C, il posto più gelido del pianeta. «Con il freddo tutto diventa più silenzioso, meno caotico, più selvaggio. Gli uomini scappano dal gelo come da un demone mentre così facendo si indeboliscono e si intossicano di dipendenza dal caldo e dalle comodità».

Moro non è scappato dal freddo neppure quando ha visto la morte in faccia: nel 1997 sul «monte mortale», l'Annapurna, una valanga travolge la sua cordata e lui è l'unico a salvarsi. O quando ha dormito tutto sudato a 8000 metri dopo aver soccorso e sal-

vato un alpinista in difficoltà a cui ha donato il suo sacco a pelo per proteggerlo durante la notte prima che venisse trasportato a valle. «Ho battuto i denti tutta la notte, per questo salvataggio ho ricevuto la medaglia d'oro al valor civile. Ho deciso di scalare in inverno per riassaporare il gusto dell'esplorazione, del passato, degli uomini di una volta. Basta una crisi, una guerra o un momento di difficoltà economica per ritrovarsi a vivere e sopravvivere come era normale saper fare e che noi invece consideriamo estremo o tragico».

Per Moro, che ha alle spalle quasi 70 spedizioni alpinistiche e ha raggiunto ben 8 dei 14 ottomila e quattro volte l'Everest, più ci si veste, più ci si vizia, più ci si coccola, più ci si ammalia e ci si indebolisce. «Io mi ammaloraramente, non vado da un medico di famiglia da decenni e a parte la fortuna che ho avuto, ho molto contribuito alla mia salute, stando sempre il più possibile all'aria aperta, al freddo. E mangiando bene: niente vino, niente



Simone Moro ha scalato nella stagione fredda Shisha Pangma nel 2005, Makalu nel 2009, Gasherbrum II nel 2011 e Nanga Parbat nel 2016

alcol, tanto sport e riposando 7/8 ore al giorno: in camera da letto tengo la finestra aperta tutto l'anno», prosegue l'esploratore. «Ho conosciuto i popoli dei luoghi freddi del pianeta e li ho sempre trovati tutti sani e forti. Un po' di freddo, insomma, fa bene, non so se conserva, ma di sicuro mantiene attivi».

Ci si può allenare per il freddo? Forse no, ma ci si può abituare. «Per abituarsi bisogna sforzarsi di conoscerlo», dice Moro. «Se una persona sta bene, correre o camminare all'aperto anziché sul tapis roulant è già un'opzione che mi sento di consigliare, magari dopo essersi consultati con un medico sportivo. Entrambe le attività possono anche essere praticate sotto la pioggia o in giornate nuvolose, non significa immolarsi alla sofferenza, ma ritagliarsi un po' di tempo e pace per se stessi. La termoregolazione e la termogenesi, il processo metabolico attraverso il quale l'organismo produce calore per mantenere la temperatura corporea costante, si stimolano con attività all'aperto e al fresco e a parità di sforzo si bruciano più calorie. I miei rimedi antifreddo sono: usare materiali tecnici, avere intimo e calze di lana merino e non di cotone, muoversi anziché starsene a subire le temperature fredde, non allontanarsi troppo dai percorsi conosciuti a meno che non si abbia un GPS da polso o portatile».

A. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Vero & falso

Perché bere vino per scaldarsi non conviene mentre un tè caldo funziona

F **I capelli servono a proteggerci dal freddo.** Falso (ma anche vero).

«Originariamente servivano come protezione dal caldo, quando i nostri antenati lasciarono la foresta per la savana. Ma, essendo un isolante, sono utili anche contro il freddo», dice il neurofisiologo Matteo Cerri. «Non è invece vero che la maggior parte del calore si disperde attraverso la testa che è comunque protetta dai capelli (in genere) e rappresenta una porzione piccola della superficie corporea. In rapporto al volume, la perdita maggiore avviene attraverso mani e piedi, non a caso, assieme alla punta del naso, i punti più freddi del nostro corpo. Questo effetto si chiama "dispersione di punta": le strutture dove il rapporto fra superficie e volume è a favore della prima si raffreddano più velocemente».

V **Al freddo scappa di più la pipì.** Vero. «L'aumento dell'attività del sistema nervoso autonomo simpatico porta a un aumento della pressione e a una redistribuzione del volume di sangue che viene tenuto lontano dalla periferia. Questo fa crescere la quantità di urina filtrata dal rene», precisa il neurofisiologo».

V **L'effetto riscaldante dell'alcol è temporaneo e controproducente.** Vero.

«L'alcol causa vasodilatazione cutanea, per questo si manifestano le classiche guance rosse, che attiva i termocettori della pelle per il caldo, dandoci un'illusoria sensazione di tepore», dice Cerri. «Così facendo, però, si accelera la perdita di calore perché il sangue caldo, a contatto con l'ambiente freddo, disperderà in quest'ultimo il suo calore. Meglio scaldarsi con una tazza di tè caldo».

V **Il ghiaccio serve dopo una botta.** Vero. «È utile per due motivi: produrre una lieve analgesia riducendo la trasmissione nervosa e causare una vasocostrizione così che ci sia un minor stravasamento ematico nella sede del trauma. Durante la ritirata di Russia, i medici di Napoleone scoprirono che le ferite dei soldati peggioravano improvvisamente se venivano riscaldate, portando a morte il paziente per gangrena gassosa. Fu durante quella campagna militare che vennero compresi i primi effetti positivi del freddo come agente terapeutico», conclude l'esperto.

A. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

it's about

TIME

è tempo di informarsi.

Non aspettare.

17 NOVEMBRE 2022



Fondazione
Nadia Valsecchi
Conta su di noi, sempre.



giornatamondiale tumore pancreas.it