



## Prepariamoci all'inverno!

**P**ronti per il freddo e l'inverno? Beh, a dire la verità, per ora il tempo si è dimostrato clemente con temperature decisamente superiori alle medie stagionali, solo inframmezzate da qualche "assaggio" di freddo vero. Ma non illudiamoci, non sarà così per sempre. Presto la colonnina di mercurio scenderà. E allora meglio giocare d'anticipo e prepararsi ad affrontare l'inverno in salute. Il passaggio da una stagione all'altra è "cruciale" per tutti gli esseri viventi. Alcuni, come molti mammiferi ma anche rettili (ad esempio le tartarughe), insetti (come le formiche) e persino piante, quando fa freddo vanno in letargo, cioè sprofondano in un "lungo sonno" durante il quale le funzioni vitali, dalla respirazione al battito cardiaco alla temperatura corporea,

rallentano per ridurre al minimo il dispendio di energia e calore. E noi uomini? Certo non possiamo permetterci di andare in letargo, però non dobbiamo dimenticare che siamo "animali" e che anche il nostro organismo ha bisogno di adattarsi alle nuove condizioni. E noi possiamo aiutarlo a prepararsi a farlo al meglio. Per questo abbiamo deciso di dedicare il "tema mese" di questo numero all'inverno (anche se quello vero comincerà solo il 21 dicembre). Perché prevenire è meglio che curare! Un aiuto prezioso, come spiega la nostra esperta a pagina 6, viene in particolare da una corretta alimentazione. Proprio come in estate dobbiamo modificare il nostro modo di mangiare per resistere al caldo, anche in inverno la nostra dieta deve cambiare, essere

più ricca e più calorica (attenzione però a non approfittarne troppo!). Senza contare che in questo periodo sono molti i cibi (uno su tutti le arance, ma non solo) che la natura ci mette a disposizione per renderci più forti e meno vulnerabili ai tipici virus stagionali di influenza e parainfluenza. A proposito di influenza riflettori puntati anche sul vaccino (a pagina 4) di cui tanto si è parlato nelle scorse settimane. *Dulcis in fundo* (a pagina 8) i "trucchi" per salvarsi la pelle, la nostra "barriera" verso l'esterno, messa a dura prova da freddo e vento. Insomma, tanti consigli per accompagnarvi, come sempre, lungo la strada della salute e del benessere. In tutte le stagioni.

*Elena Buonanno  
Daniele Gerardi*