

Perchè camminare a piedi nudi favorisce raffreddore, tracheite e mal di gola? Ecco il motivo scientifico...

Perchè camminare a piedi scalzi favorisce l'insorgenza di muchi, raffreddore, tracheite o altre infezioni delle vie respiratorie? Che legame c'è tra piedi, naso e trachea?

Questo brevissimo estratto nasce proprio dalla curiosità di voi lettori e dalle domande che ci ponete. Quante volte la nonna ha esclamato: *"Non camminare a piedi scalzi che ti ammali!"*... ma esiste un razionale scientifico in tale affermazione?

Ebbene sì. Esistono studi che mostrano chiaramente come il raffreddamento dei piedi sia significativamente associato alla comparsa di raffreddore o altri sintomi respiratori. Che tale "infreddolimento dei piedi" si verifichi camminando scalzi d'inverno oppure dormendo senza calzini coi piedi fuori dalle coperte... il risultato è sempre lo stesso: più muchi, più infezioni respiratorie!

Nello studio che qui vi citiamo sono stati presi 180 soggetti e suddivisi in gruppo A e gruppo B. Ai soggetti del gruppo A è stato chiesto di tenere i piedi in acqua fredda (10°C) per 20 minuti. Ebbene nel gruppo A si è riscontrato una percentuale maggiore di sintomi a carico delle vie respiratorie nei giorni successivi rispetto al gruppo B che invece non era stato esposto ad acqua fredda (valori di  $p < 0,05!$ ... chi è del settore medico capirà!).

Ma qual è il nesso tra piedi, naso e trachea che si trovano ai capi opposti del nostro corpo? L'ipotesi prevalente è quella della vasocostrizione riflessa indotta dall'esposizione al freddo: in pratica gli autori di questo studio citano un'ipotesi abbastanza accreditata secondo la quale il raffreddamento di superfici corporee (parliamo qui di piedi... ma lo stesso discorso può essere esteso a qualsiasi superficie: gambe, petto, mani, testa etc etc) inneschi fenomeni di vasocostrizione riflessa a livello delle vie respiratorie... in pratica le arterie che portano sangue alle alte vie respiratorie si contraggono ed arrivando quindi meno sangue, i globuli bianchi (poliziotti del nostro corpo che ci difendono da virus e batteri) riusciranno ad accedere con minor facilità in queste sedi ed è quindi più probabile che s'innesci un'infezione respiratoria, che potrà cominciare da un banale raffreddore o tracheite fino ad

evolvere in altro.

Come ridurre quindi al minimo il rischio di raffreddore, tosse, muchi ed altri sintomi respiratori? Alla luce di quanto scritto sinora, i consigli che possiamo dunque darvi sono i classici “consigli della nonna” già noti ai più di voi. Qui abbiamo semplicemente voluto offrirvi le fondamenta scientifiche di tali giustissimi suggerimenti:

- Non camminare scalzi sul pavimento che in autunno-inverno è tendenzialmente freddo (mettiamo almeno calzini antiscivolo ai nostri bimbi, che solitamente sono abbastanza spessi)
- Assolutamente SI alle passeggiate all’aria aperta anche d’inverno (meglio che stare in ambienti chiusi e magari anche affollati dove germi e virus circolano meglio!), ma copriamo bene i bambini nelle giornate molto fredde e/o ventilate (guanti, cappello, sciarpa... il buon senso ci sarà di certo d’aiuto per ridurre al minimo le superfici corporee che si raffreddino!)
- Evitiamo per quanto possibile che la notte si scoprano (se il bimbo ha un sonno molto vivace e si scopre puntualmente converrà abbondare un pò negli indumenti notturni)
- ...e... se qualche “nonna” che ci sta leggendo vuole aggiungere altri suggerimenti saremo ben lieti di accoglierli!

Pur certi che dal punto di vista pratico non abbiamo aggiunto nulla di più a ciò che già sapevate crediamo che a volte il semplice atto di dare un “perchè” anche alle cose più banali ce le fa apprezzare di più!



# CERCHI UN **PEDIATRA A CASA?**

11:29  
Elenco Medici  
Seleziona uno o più medici e attendi il primo che risponderà  
SELEZIONA TUTTI

- Dott. Iva Trevisano  
Disponibile
- Dott. Domenico Arcuri  
Disponibile
- Dott. Maria Pia Panicucci  
Non Disponibile
- Dott. Gaetano Padovano  
Disponibile
- Dott. Marzio Calabresi  
Disponibile
- Dott. Sebastiano Cremonesi  
Non Disponibile

SCARICA L'APP



Quindi... non ci resta che coprire bene i bambini quando fa freddo! (evitando però di coprirli troppo, come spesso accade, anche quando invece tanto freddo non fa!)

Fam Pract. 2005 Dec;22(6):608-13. Epub 2005 Nov 14.

Acute cooling of the feet and the onset of common cold symptoms. Johnson C1, Eccles R.