



Salute - Salute: Seguire una corretta idratazione è fondamentale per combattere le allergie stagionali

Roma - 29 apr 2020 (Prima Pagina News) Ecco i consigli degli esperti

Nove milioni di italiani. È questo, secondo Federasma, il numero di persone che soffrono di allergie. Il 16,9% accusa rinite allergica, mentre il 6% dei giovani (dai 14 anni in su) ha a che fare con asma. Uno fra i principali responsabili è il polline, che proviene da piante quali le graminacee, la parietaria, l'ambrosia, le betulle, ma anche il cipresso, l'ulivo e la quercia. Come rimediare? Le soluzioni sono tante, fra cui i classici antistaminici, ma un fattore che molti non considerano è il seguire una corretta idratazione. È quanto riporta In a Bottle (www.inabottle.it) in un focus tra corretta idratazione e salute. La salute respiratoria, con particolare attenzione sui bambini, è influenzata anche dalla quantità di acqua che assume l'individuo ogni giorno. La relazione tra disidratazione e vie respiratorie, infatti, è ancora poco nota e gioca un ruolo fondamentale nel favorire l'insorgenza di allergie stagionali. La Dottoressa Neeta Ogden, portavoce dell'American College of Allergy, Asthma and Immunology, ha offerto alcuni consigli pratici a riguardo. "Assicuratevi – ha dichiarato a Cbsnews.com – di bere una giusta quantità di fluidi per rimanere idratati durante le allergie stagionali. È stato dimostrato, infatti, che quando l'individuo è disidratato, il suo corpo produce un più alto livello di istamina, il che porta all'insorgenza di allergie. Quando si è disidratati c'è il rischio di peggiorare la situazione: bere molta acqua è essenziale". A prescindere da tutto è consigliato bere due litri di acqua al giorno, per mantenersi idratati. Questo, inoltre, migliora la funzionalità delle mucose dell'apparato respiratorio e, anche a livello degli occhi, si verifica una riduzione dell'infiammazione. "Bere quantità adeguate di acqua – commenta il Dottor Bruce Pfuetze, allergologo ed immunologo presso l'Overland Park Regional Medical Center – è molto importante per la nostra salute in generale. Mantenersi idratati, inoltre, aiuta ad espellere le sostanze estranee, compresi gli allergeni che circolano nel nostro corpo".

(Prima Pagina News) Mercoledì 29 Aprile 2020