



Salute: mare o montagna? L'esperto ci aiuta a scegliere

Mare o montagna? E' bene scegliere con attenzione la destinazione, specie se si ha qualche disturbo

A cura di **Filomena Fotia** 6 luglio 2017 - 09:59

 Mi piace 508 mila



Le vacanze rappresentano una sospirata parentesi di relax. È bene però scegliere con attenzione la destinazione, specie se si ha qualche disturbo. "Le vacanze al mare nei periodi torridi non sono indicate per chi soffre d'ipertiroidismo in fase acuta, perché possono portare un aggravio dei sintomi già presenti, quali intolleranza al caldo e sudorazione", spiega Giorgio Iervasi, direttore dell'Istituto di fisiologia clinica (Ifc) del [Cnr](#). "Il mare può inoltre predisporre a disturbi elettrolitici dovuti alla perdita di potassio, che causano aritmia cardiaca; al contrario può favorire la produzione ormonale tiroidea in soggetti con la ghiandola mal funzionante, grazie alle maggiori quantità di iodio presente e a una dieta più ricca di pesce".

Le ore trascorse in spiaggia – [spiega Elio Nello Meucci sull'Almanacco della Scienza del Cnr](#) – hanno anche altri effetti. "Il sole, applicando le giuste protezioni con un'esposizione anche di soli 10 minuti e fuori dagli orari critici, favorisce il metabolismo fosfo-calcico tramite l'attivazione della vitamina D, importante soprattutto per bambini, donne in menopausa e persone anziane", continua Iervasi.

"L'esposizione al sole porta benefici anche a chi soffre di asma", aggiunge Giovanni Viegi, direttore dell'Istituto di biomedicina e immunologia molecolare 'A. Monroy' (Ibim) del [Cnr](#). "Uno studio pubblicato su 'Photochemical & photobiological sciences' nel 2010 conferma come i raggi solari attivino i meccanismi di alcune proteine fotosensibili che agiscono sulla produzione di vitamina D".

Diversi sono i benefici legati al soggiorno in montagna. "Con il suo clima fresco, la montagna è consigliata a chi soffre d'ipertensione e cardiopatie, specie se in trattamento con farmaci diuretici: si riduce il rischio delle crisi ipotensive e della disidratazione", spiega Iervasi. Occorre però avere



l'accortezza di mantenersi a quote relativamente basse, perché ad altitudini sopra i 2.000 metri la pressione atmosferica diminuisce e con essa scende anche la capacità del nostro organismo di utilizzare ossigeno e si va incontro a ipossia", sottolinea Viegi.

La montagna apporta benefici anche in altre situazioni. "A chi soffre di disturbi polmonari è sconsigliato soggiornare oltre i 1.800 metri di quota, ma per favorire la respirazione è utile recarsi in zone con bassi livelli d'inquinamento, come sono in media le località di montagna", conclude Viegi. "Anche gli acari della polvere sono assenti nelle case di montagna quando l'altitudine supera i 1.600 metri, alleviando i disturbi di chi soffre di asma allergica".

A cura di **Filomena Fotia**

🕒 09:59 06.07.17

ARTICOLI CORRELATI ALTRO DALL'AUTORE



Le Previsioni Meteo dell'Aeronautica Militare per oggi e domani:...



Incendi Salerno: distrutti ettari di vegetazione nel Vallo di...



Salute: il cervello non va in vacanza



Vaccini: la Commissione Sanità approva le modifiche, 10 obbligatori...



Incendi Calabria: vigili del fuoco impegnati dall'alba nel Cosentino



Ricerca: accordo IIT e Technoprobe, nasce un nuovo Joint-lab...



PREVISIONI METEO E SCIENZE DEL CIELO E DELLA TERRA
 Giornale online di meteorologia e scienze del cielo e della terra
 Reg. Tribunale RC, N° 12/2010

Editore **Socedit Srl**

Iscrizione al ROC N° 25929
 P.IVA/CF 02901400800

Contattaci: info@meteoweb.it



SITEMAP

HOME

FOTO

• FOTO METEO

• FOTO ASTRONOMIA

• FOTO NATURA

• FOTO TECNOLOGIA

• FOTO CURIOSITA'

VIDEO

METEO

SATELLITI

SATELLITI ANIMATI

FULMINI E TEMPORALI

GEO-VULCANOLOGIA

ASTRONOMIA

MEDICINA E SALUTE

TECNOLOGIA

ALTRE SCIENZE

LE ONDE ELETTROMAGNETICHE

VIAGGI E TURISMO

OLTRE LA SCIENZA

ARCHEOLOGIA

GEOGRAFIA

ZOOLOGIA

IL CLIMA NEI PAESI DEL MONDO