



Gli specialisti del Centro Medico Lazzaro Spallanzani spiegano come non ammalarsi nel caso in cui il proprio partner sia colpito dall'influenza. Ridere è un toccasana, attenzione ai baci



Reggio Emilia, 18 gennaio 2019 - Sono oltre due milioni i casi di influenza certificati dall'Istituto Superiore di Sanità in questi ultimi mesi e, con il picco previsto nelle ultime settimane di gennaio, il dato è destinato a crescere.

Complice l'ondata di gelo anomala, le regioni del Centro e del Sud risultano le più colpite, in particolare tra i bambini al di sotto dei cinque anni di età. Ben sette adulti su mille sono comunque colpiti dai sintomi influenzali e buona parte di essi contrae questa fastidiosa malattia a causa del proprio partner.

Prepararsi al meglio per affrontare le insidie dell'influenza all'interno del rapporto di coppia diventa quindi fondamentale per rimanere in ottima forma e salute in questo finale di stagione.

Per non farsi cogliere impreparati, gli esperti del Centro Medico Lazzaro Spallanzani di Reggio Emilia indicano i dieci consigli per allontanare influenza, mal di gola, raffreddore e le principali sintomatologie causate dal partner:

1. **Evitare i baci:** può essere difficile in un rapporto di coppia, ma lo scambio di saliva rende praticamente sicura la trasmissione della malattia. Vanno dunque evitati assolutamente i baci, almeno nei primi giorni in cui si contrae l'influenza;
2. **Prendere accorgimenti durante il sesso:** l'atto sessuale in sé non provoca la trasmissione dell'influenza, e le endorfine rilasciate possono aiutare a sentirsi meglio quando si è alle prese con i sintomi. Il virus dell'influenza riesce comunque a sopravvivere anche sulla pelle, quindi il

- rischio di contagio persiste. Come detto, vanno evitati assolutamente i baci durante l'amplesso;
3. **Cambiare spesso le lenzuola:** spesso i partner dormono insieme anche quando uno dei due è alle prese con la malattia. In questo caso è utile cercare di evitare uno stretto contatto fisico e, soprattutto, cambiare spesso le lenzuola. I virus, infatti, riescono a vivere per giorni su letti e divani;
 4. **Lavarsi spesso le mani:** questo permette di eliminare maggiormente i germi e i virus che possono insinuarsi tra le dita. Una buona igiene personale risulta quindi altamente consigliata, specialmente considerando le effusioni che ci si scambia in coppia;
 5. **Riposare:** l'indicazione è di riposare almeno 7 ore a notte, dato che la carenza di sonno porta ad un inevitabile abbassamento delle difese immunitarie. Con il partner influenzato, è essenziale essere al pieno delle forze. Regalarsi, se possibile, un giusto e rigenerante riposo quotidiano è dunque fondamentale;
 6. **Mangiar bene:** bisogna cercare di non saltare i pasti, soprattutto la colazione. La regola dei tre pasti completi è un fondamento irrinunciabile per il benessere. È sempre consigliato il consumo di frutta e verdura stagionali e un regime alimentare equilibrato. La motivazione nel farlo in coppia è maggiore perché ci si sostiene a vicenda;
 7. **Fare attività fisica:** se il proprio partner è influenzato, fare attività fisica aiuta a non essere contagiati. Attraverso una semplice camminata o meglio ancora almeno un'ora di sport al giorno, fare del moto aiuta a riattivare la circolazione sanguigna e a potenziare le difese immunitarie;
 8. **Coprirsi bene e non scambiarsi vestiti e oggetti personali:** il freddo aiuta virus e batteri dell'influenza a instaurarsi e colpire le difese immunitarie. Il consiglio è di vestirsi a strati in modo tale da adattarsi alle temperature presenti all'esterno e nei vari ambienti che si frequentano. Da evitare tassativamente lo scambio di vestiti tra partner come felpe, magliette, guanti e cappelli. Ancor più tassativo il divieto di scambiarsi oggetti personali come spazzolini e asciugamani;
 9. **Evitare lo stress:** tenere sotto controllo lo stress, riducendo al minimo le fonti che generano malessere e che portano a un indebolimento del sistema immunitario è ancor più necessario in caso di influenza. In tal senso, vanno evitati litigi e screzi qualora il partner sia colto da influenza;
 10. **Ridere:** ridete, ridete e ridete ancora. Avere dei momenti felici con il proprio partner aiuta ad aumentare le proprie difese immunitarie, oltre che a ridurre all'istante i livelli di stress.

La prevenzione risulta quindi fondamentale per combattere influenza e mali di stagione che possono colpire ognuno di noi a causa del freddo intenso. Gli esperti del Centro Medico Lazzaro Spallanzani - struttura che nel solo 2018 ha erogato circa 18.000 prestazioni sanitarie - consigliano anche un periodico esame del sangue per tenere sotto controllo i principali valori, in modo da prevenire eventuali patologie più rilevanti.