

## Il nostro corpo e il freddo

Quando fa freddo, l'essere umano si difende dalle basse temperature coprendo il più possibile il corpo, con indumenti sufficientemente caldi e pesanti. Inoltre, con il freddo, l'organismo attiva i sistemi di termoregolazione endogeni, che in condizioni normali, mantengono pressoché costante l'equilibrio termico del corpo con l'ambiente esterno.

Quando la temperatura esterna è sufficientemente bassa da indurre una diminuzione al di sotto dei 37°C della temperatura interna, si verifica una vasocostrizione cutanea (riduzione della circolazione sanguigna sulla superficie cutanea e con diminuzione della dispersione di calore all'esterno) ed accelerazione del ritmo cardiaco.

Inoltre, in condizioni di freddo intenso, l'organismo aumenta anche la produzione di calore interno (termogenesi) attraverso l'incremento dell'attività muscolare scheletrica (brividi involontari o attività fisica volontaria) e l'aumento del metabolismo.

Quindi un adeguato apporto alimentare aiuta a soddisfare le aumentate richieste metaboliche dell'organismo, orientate ad una maggiore produzione di calore.

In altri termini attraverso l'attivazione dei meccanismi di termoregolazione, si crea un equilibrio tra la quantità di calore prodotta all'interno dall'organismo e la quantità di calore assunta dall'ambiente o ceduta all'ambiente, creandosi in tal modo una situazione di benessere (o comfort) termico.

*Fonte: D.G. Prevenzione sanitaria - CCM*