



¿POR QUÉ EL AIRE FRÍO POTENCIA LOS RESFRIADOS?

Los virus comunes de resfriado y gripe intentan entrar en nuestros cuerpos a través de nuestras narices. Afortunadamente, nuestro revestimiento nasal cuenta con mecanismos de defensa bastante sofisticados para combatir a estos intrusos microbianos.

La nariz secreta moco de manera constante. Gracias a este proceso natural de nuestro organismo, los virus quedan atrapados en los mocos debido a su consistencia pegajosa, que además siempre se están moviendo por la acción de diminutos pelos llamados cilios que cubren nuestros conductos nasales. Tragamos todo lo que entra y nuestros ácidos estomacales neutralizan los microbios.

Por desgracia, el aire frío enfría el pasaje nasal y ralentiza la limpieza de la mucosidad. Es así como los virus logran permanecer por más tiempo en esta zona, tratando de escharbar a través de los mocos para entrar en nuestro cuerpo.

Una vez que un virus se hace camino y penetra este mecanismo de defensa, el sistema inmune toma el control de luchar contra el intruso. Los fagocitos, que son células inmunitarias especializadas, engullen y digieren los virus. Pero el aire frío también ha sido vinculado con una disminución de esta actividad.

Cabe resaltar que los rinovirus (los patógenos más comunes en los seres humanos) en realidad prefieren temperaturas más frías, lo que hace que sea difícil no sucumbir al resfriado común una vez que el termómetro cae en picada. A una temperatura corporal normal, estos virus son más propensos a cometer suicidio celular (conocido en el ámbito médico y científico como apoptosis) o a encontrar enzimas que no los benefician en absoluto, según un estudio de 2016 realizado por expertos del Hospital Infantil de Boston, EE.UU. Así que lo mejor es que te mantengas calentito(a) en la medida de lo posible, regulando tu temperatura abrigándote bien y bebiendo muchos líquidos (agua principalmente) ahora que comienza a sentirse el aire frío con más frecuencia, pues así evitarás adquirir una infección o si ya la tienes, que se vuelva más fuerte.

Vía: ClickISalud