

# VIAGGIO nel respiro

## Edizione Inverno

Vademecum per proteggere la salute dei polmoni nei mesi più freddi

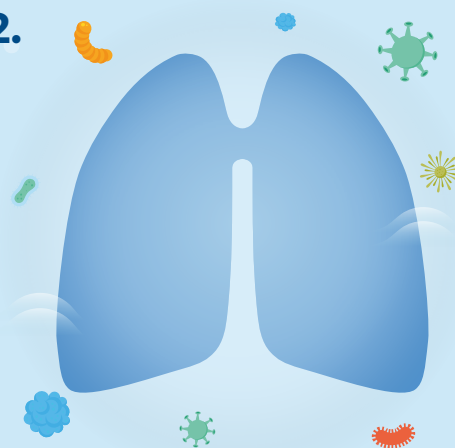
1.



### Per proteggere i polmoni, inizia da bocca e naso

Evita repentini cambi di temperatura, proteggiti con sciarpe e cappelli all'aperto, e al chiuso, nei luoghi affollati, indossa la mascherina. Prediligi la respirazione inspirando con il naso ed espirando con la bocca.

2.



### Riduci il rischio di infezioni

Adotta buone abitudini di prevenzione: lavati spesso le mani, cambia spesso l'aria nei locali, mangia frutta e verdura. E ricorda che i vaccini sono la prima linea di difesa dalle infezioni.

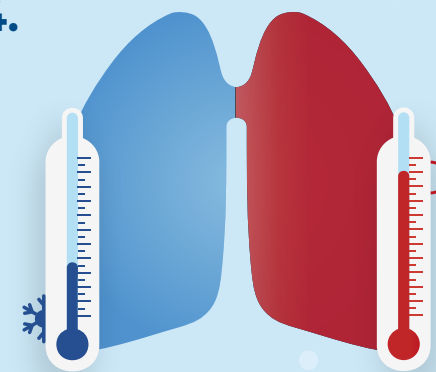
3.



### Smetti di fumare

Non c'è nemico peggiore del fumo per il declino della funzionalità polmonare. Approfitta dei mesi invernali, che per il freddo non invogliano ad uscire all'aperto per fumare, per smettere!

4.



### Controlla la qualità dell'aria

A scuola, in ufficio, a casa controlla che l'aria non sia troppo secca a causa del riscaldamento e che i filtri dei condizionatori siano puliti.

5.



### Fai il pieno di antiossidanti

Alcune sostanze e micronutrienti hanno dimostrato un'azione benefica sul sistema immunitario e sulla salute dei polmoni: grazie alla loro attività antiossidante, contrastano l'accumulo di radicali liberi e quindi lo sviluppo dello stress ossidativo.