Sistema immunitario: fattori generali di efficienza

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

L'esito di un'infezione è determinato da due importanti variabili: la "carica" dell'aggressore e l'efficienza del nostro sistema immunitario. Se la prima dipende dall'agente patogeno che ci colpisce, la seconda è in funzione di fattori genetici, dello stato complessivo di salute e delle eventuali vaccinazioni effettuate, ma anche della qualità dei nostri stili di vita.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- come, a seconda dell'identità dell'aggressore, si parli di carica virale, batterica, micotica e protozoaria;
- la complessità del sistema immunitario, formato da tanti corpi speciali con funzioni diverse e complementari;
- perché è fondamentale che la reazione delle nostre truppe di difesa sia proporzionata alla minaccia in corso;
- la differenza fra immunità innata e immunità acquisita;
- l'essenziale funzione di "addestramento" svolta dai vaccini;
- come l'efficacia del sistema immunitario possa essere ottimizzata con stili di vita sani: alimentazione equilibrata, peso nella norma, movimento fisico regolare, rispetto del sonno, controllo del diabete, limitazione dell'alcol, niente fumo.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**