Sistema immunitario: la sua efficacia dipende anche da quanto pesiamo

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 delle infezioni dipende da due fattori: la carica dell'aggressore, e l'adeguatezza della risposta immunitaria all'entità e al tipo di aggressione. Una risposta insufficiente non ci pone al riparo dalla malattia, una eccessiva ci espone ai rischi del "fuoco amico". Il peso corporeo ha un ruolo fondamentale nel mantenere le performance immunitarie a un giusto livello di appropriatezza.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- come la carica possa essere virale, batterica, micotica o protozoaria, a seconda del tipo di agente infettivo;
- perché un peso nella norma è un formidabile alleato della risposta immunitaria e il sovrappeso, al contrario, compromette il funzionamento del nostro esercito di difesa;
- la base infiammatoria di tutte le patologie cardiovascolari, dismetaboliche (diabete in primis) e tumorali;
- come le persone fuori forma, o francamente obese, si ammalino prima e più a lungo, e tendano a morire prima;
- le conseguenze della depressione e dell'ansia che spesso si associano alle patologie infiammatorie;
- come il mantenere il peso ideale dipenda soprattutto da noi e dai nostri comportamenti.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2020 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org