



# Per què ens refredem més a l'hivern?

[inicentrareport]Durant els mesos freds és molt més fàcil enganxar un constipat que durant els mesos calorosos. La majoria de persones creu que és degut al fet que **no ens abriguem prou i agafem fred**, però el motiu va molt més enllà.

Segons un estudi realitzat per investigadors nord-americans, **el mecanisme de defensa contra els virus que entren pel nas és molt menys efectiu a temperatures baixes.**

Durant la investigació, on van agafar mostres de teixit nasal a voluntaris sans, van descobrir que **la quantitat de vesícules secretades per les cèl·lules del nas disminueix un 42%** quan baixava la temperatura.

Així doncs, un dels principals motius pels quals ens solem refredar a l'hivern és perquè **la capacitat de defensa a l'interior del nas disminueix gairebé a la meitat** i els virus poden arribar més fàcilment a les vies respiratòries.

## Com podem prevenir els refredats?

Segons han explicat els experts, es podria **crear un spray nasal que incrementés el nombre de vesícules a l'interior del nas**. De moment, però, l'únic que podem fer és **protegir-nos el nas amb bufandes per mantenir una temperatura adequada a la zona**.

[facentrareport]