

Non farti influenzare, fatti vaccinare

DI **INSALUTENEWS** · 13 NOVEMBRE 2015



Prof. Fausto Baldanti

Pavia, 13 novembre 2015 – È un dato di fatto: sono sempre meno i cittadini che utilizzano il vaccino per evitare e ridurre i danni dell'influenza stagionale. Attenzione, però, vaccinarsi o no incide sulla salute. Infatti, farlo predispone l'organismo a difendersi in modo più rapido e incisivo nei confronti di altri virus stagionali che ogni anno circolano e che possono attaccare l'organismo anche se ci si è vaccinati.

È chiaro che in genere, verso Natale bene o male, possono arrivare raffreddori forti associati a febbre alta, brividi e sensazione di ossa rotte. “La circolazione di queste forme è inevitabile – spiega il virologo del San Matteo prof. Fausto Baldanti – ma grazie alle vaccinazioni si evitano le complicanze più severe come le polmoniti da virus dell'influenza, che possono essere potenzialmente molto gravi nei soggetti fragili con patologie croniche, come per esempio il diabete e l'epatite, le malattie cardiache e quelle che compromettono il sistema immunitario”.

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), l'influenza colpisce tra il 5 e il 15% della popolazione mondiale, causando gravi patologie in un numero di persone che

arriva a 5 milioni ogni anno. E, ogni volta, l'influenza provoca tra i 250.000 e i 500.000 decessi nel mondo (fonte Istituto Superiore Sanità, Rapporto 2014). Abbiamo a che fare con una malattia infettiva altamente contagiosa dei polmoni e delle vie aeree superiori, causata da virus RNA della famiglia degli Orthomyxoviridae, alla quale appartengono tre tipi di virus influenzali: A, B e C.

Come si trasmette

Per via diretta attraverso goccioline di saliva o muco delle vie respiratorie emesse con tosse, starnuti o parlando: penetrano attraverso le mucose di bocca, naso, occhi. E ancora: attraverso il contatto con mani, superfici, oggetti come bicchieri e posate, contaminati da saliva o secrezioni respiratorie di un soggetto infetto. Ancora più a rischio chi frequenta spesso treni, autobus, metropolitane e ambienti chiusi in genere, affollati e poco areati. Il periodo d'incubazione è breve da 1 a 4 giorni (in media 2). Il contagio inizia tra le 48 e le 72 ore prima della manifestazione dei primi sintomi e si prolunga per 3-5 giorni negli adulti e per 7 giorni nei bambini.



Come si manifesta

È contraddistinta da sintomi generali e respiratori improvvisi: febbre elevata per circa tre giorni, brividi, dolori ossei e muscolari, cefalea, grave malessere generale, mal di gola, raffreddore e tosse secca. Nei lattanti la febbre in genere non si manifesta ma compaiono vomito e diarrea.

Negli anziani (oltre i 75 anni d'età) la

febbre rimane bassa intorno ai 37,5 gradi, l'insorgenza dei disturbi è graduale e comporta soprattutto debolezza, dolori articolari e stato confusionale.

Di norma l'influenza non è una infezione pericolosa, ma sussiste sempre la possibilità di complicanze. I soggetti maggiormente a rischio sono gli anziani sopra i 65 anni e i bambini molto piccoli fino ai 4 anni. Adulti e bimbi immunocompromessi come i trapiantati, i soggetti con Aids, chi ha malattie cardiache, polmonari e le donne in gravidanza. A rischio anche diabetici, dializzati, e i malati oncologici. Negli adulti le complicanze più comuni sono l'aggravamento di malattie polmonari croniche come bronchite cronica, asma, enfisema e fibrosi cistica e la polmonite. In corso d'influenza sono possibili due forme di polmonite, in alcuni casi presenti contemporaneamente: quella virale, quando è lo stesso virus influenzale a diffondersi nei polmoni e quella

batterica dovuta all'invasione da parte di batteri facilitata dall'indebolimento del sistema immunitario dovuto al virus influenzale e/o a malattie preesistenti.

La campagna antinfluenzale nei confronti dei dipendenti del Policlinico, dei ricoverati e dei pazienti ambulatoriali cronici e dei familiari inizia il 16 novembre. Gli obiettivi della campagna di vaccinazione antinfluenzale 2015-2016 sono la riduzione del rischio individuale di malattia, dell'ospedalizzazione, delle complicanze gravi e dei costi sociali.

Nei confronti dell'influenza può essere messa in atto una terapia sintomatica (farmaci antipiretici, analgesici e antinfiammatori. Il trattamento sintomatico e il riposo per 24-48 ore dopo la scomparsa della febbre) sono sufficienti nella maggior parte dei casi; se ci sono invece complicanze polmonari o di altro tipo, va prescritta e somministrata una terapia sotto controllo medico.

NO agli antibiotici

Questi ultimi sono efficaci solo nel trattamento delle infezioni di origine batterica, non sono quindi indicati nel trattamento dell'influenza che è una infezione di origine virale. Gli antibiotici devono essere prescritti dal medico, evitando l'uso indiscriminato che porta ad acquisire resistenze rendendoli inefficaci quando dovrebbero essere, invece, necessari.

Per ridurre la circolazione del virus è importante seguire alcune norme comportamentali:

1. lavaggio frequente delle mani;
2. coprire naso e bocca quando si starnutisce o tossisce;
3. eliminare i fazzoletti e non riutilizzarli;
4. isolamento volontario a casa delle persone con malattie respiratorie febbrili soprattutto in fase iniziale;
5. uso di mascherine da parte delle persone con sintomatologie influenzali, quando si trovano in ambienti sanitari.

È utile inoltre:

- dormire a sufficienza;
- praticare attività fisica regolare;
- non condividere con altri oggetti personali;
- mangiare in modo sano e regolare.

Il cibo che aiuta

I più adatti a contrastare le aggressioni dei virus influenzali sono: carote, zucca, patate, pomodori, spinaci, carciofi, barbabietole rosse, broccoli e cime di rapa; agrumi, pomodori, kiwi, ananas, frutti di bosco, broccoli, cavolfiori, prezzemolo peperoni; germe

di grano, mandorle, nocciole, patate, semi di girasole secchi, olio extravergine di oliva e olio di semi. Ricchi rispettivamente di betacarotene, vitamina C e vitamina E, che sono protettivi, antiossidanti, e immunostimolanti.

Inoltre, sempre utili i rimedi della nonna, come latte caldo e miele, che restano sempre validi (valutare con il medico se diabetici).