



Milano, 28 settembre 2018 - Tra non molto con l'abbassarsi delle temperature molti di noi verranno colpiti dai malanni tipici dell'inverno. Ma che influenza ci aspetta quest'anno?

Il prof. Fabrizio Pregliasco, virologo e ricercatore del Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute dell'Università degli Studi di Milano e Direttore Sanitario IRCCS Galeazzi di Milano, ha delineato le caratteristiche della prossima influenza stagionale e i comportamenti più corretti da tenere in caso di sintomi influenzali e da raffreddamento.

“La prossima stagione influenzale dovrebbe essere di intensità media. Si stima, però, che non meno di 5 milioni di persone saranno costrette a letto - afferma il prof. Fabrizio Pregliasco - nell'emisfero australe la stagione sta scorrendo con bassi livelli di diffusione e una prevalenza del virus AH1N1, anche se in quest'ultima parte di stagione rimane l'incognita del contributo del virus B che potrebbe innalzare la dimensione complessiva della stagione”.



Prof. Fabrizio Pregliasco

Se sotto il termine generico di “influenza” si tende a comprendere una grande varietà di forme infettive, si può parlare di “vera influenza” solo se ci sono tre condizioni presenti contemporaneamente: febbre elevata (>38 gradi) a insorgenza brusca, sintomi sistemici come dolori muscolari/articolari e sintomi

respiratori come tosse, naso che cola, congestione/secrezione nasale o mal di gola. In tutti gli altri casi si parla di infezioni respiratorie acute o sindromi parainfluenzali.

“Attenzione però - prosegue il prof. Pregliasco - perché con l’influenza non bisogna mai abbassare la guardia. Quanto è successo l’anno scorso ce l’ha ricordato chiaramente. Ci aspettavamo una stagione influenzale di media intensità e invece è stata una delle più pesanti degli ultimi anni. Una lezione che non dobbiamo dimenticare. Molto dipenderà anche dal meteo: se questo inverno dovesse essere più lungo e freddo sicuramente si avranno molti più malati”.

Secondo un’indagine di Assosalute, gli italiani si affidano al buonsenso nel prevenire e affrontare l’influenza: si coprono bene, evitano gli sbalzi di temperatura, e si lavano spesso le mani. Segue al quarto posto l’attenzione all’alimentazione ricca di vitamine (27%). Il 14% della popolazione ricorre al vaccino antinfluenzale esattamente come nella rilevazione dello scorso anno.

“Il vaccino antinfluenzale - sottolinea Pregliasco - è un salvavita per le persone fragili, ovvero, tutti gli anziani sopra i 65 anni e i malati cronici per i quali l’influenza potrebbe determinare complicanze, e può rappresentare un’opportunità di riduzione dell’assenteismo scuola/lavoro e del rischio di contagiare soggetti fragili della propria famiglia. Non protegge da tutte le forme non dovute a virus influenzali e a volte non evita completamente la malattia, ma ne attenua i sintomi e il rischio di complicanze”.

Quando ci sia ammalata, i farmaci senza obbligo di ricetta, di automedicazione risultano essere per il 58,5% degli italiani il rimedio più utilizzato in caso di sintomi influenzali e da raffreddamento. Molto popolari sono i “rimedi della nonna” come il brodo caldo, tè e tisane, spremute, vino cotto, latte bollente con miele (38,7%). Mentre il 20,7% degli intervistati dichiara di usare gli antibiotici, percentuale comunque elevata (oltre 1 rispondente su 5) ma in calo di quasi 2 punti rispetto al 2017.

“In caso di contagio - continua Pregliasco - non bisogna fare gli eroi, il riposo resta un’arma fondamentale per aiutare l’organismo a sconfiggere i virus. Fondamentale è anche ricorrere ai farmaci di automedicazione, il pilastro principale nel trattamento delle sindromi influenzali e parainfluenzali. L’uso dei farmaci senza obbligo di ricetta deve servire ad attenuare i sintomi senza azzerarli, consultando il medico se le cose non migliorano dopo 4-5 giorni”.

“Se è vero poi - prosegue Pregliasco - che bere una spremuta al giorno aiuta a combattere raffreddore e influenza, e dormire aiuta a difendersi perché incrementa la risposta immunitaria, è invece falso che la prima cosa da fare in caso di raffreddore e influenza è prendere l’antibiotico, magari uno qualsiasi che si ha in casa o che si è utilizzato in precedenza, senza prima consultare il medico”.

Gli antibiotici combattono soltanto le infezioni batteriche e l’influenza stagionale e il raffreddore non sono causati da batteri, ma da virus per cui gli antibiotici sono inutili e non vanno assolutamente impiegati.

“L’uso degli antibiotici - precisa Pregliasco - può rivelarsi addirittura dannoso per la possibilità di determinare un’alterazione della flora batterica delle prime vie respiratorie, con conseguente eventualità di favorire una superinfezione da parte di un microrganismo resistente. Gli antibiotici trovano, invece, indicazione nelle complicanze batteriche broncopolmonari e devono essere utilizzati, solo se prescritti, dopo aver effettuato una visita medica, quando i sintomi dell’influenza non passano con i farmaci di

automedicazione oppure se, dopo un'apparente guarigione, si manifesta un ritorno di febbre e tosse produttiva”.

Ricordatevi che è sempre necessario conservare i farmaci nel modo corretto. Evitate, quindi, forti sbalzi di temperatura, conservateli in un posto sicuro e teneteli lontani dalla portata dei bambini. Prima di utilizzare i farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie al bollino che sorride sulla confezione, è necessario leggere con attenzione il foglietto illustrativo e in caso di dubbio, rivolgersi al farmacista o al proprio medico di fiducia.