



*L'influenza ogni anno colpisce milioni di persone e può avere un forte impatto economico per la gestione dei casi e delle complicanze. L'Istituto Pasteur Italia mette in guardia la popolazione fornendo consigli utili su come prevenire l'influenza e come curarsi in caso di virus già contratto: il vaccino è l'arma più efficace*



Roma, 11 dicembre 2018 - La stagione influenzale è iniziata da poco e nonostante in Italia la circolazione dei virus influenzaliali sia ancora a livelli di base, sono complessivamente 647mila i casi stimati dall'inizio della sorveglianza, 152mila dei quali registrati solo nella 48<sup>a</sup> settimana del 2018. Inoltre, tra assenze dal lavoro, spesa per farmaci e assistenza, i dati indicano che le famiglie italiane spenderanno 8,6 miliardi di euro e lo Stato 2,1 miliardi, per un totale di ben 10,7 miliardi: quasi quanto una manovra economica. In vista dei picchi previsti nelle prossime settimane, l'Istituto Pasteur Italia fornisce dei consigli utili su come prevenire il rischio di contagio e come curarsi.

L'influenza è una malattia respiratoria acuta causata dai cosiddetti "virus influenzali" e può manifestarsi in forme di diversa gravità che, in alcuni casi, possono comportare il ricovero in ospedale e addirittura la morte.

Ogni anno, in Italia, la frequenza con cui insorgono i casi di influenza si aggira mediamente intorno al 9% della popolazione generale, mentre nella fascia di età 0-14 anni, che è quella più colpita, l'incidenza è mediamente pari a circa il 26%.

Per quanto riguarda l'Europa, si stima che ogni anno si verificano dai 4 ai 50 milioni di casi sintomatici di influenza e che tra i 15.000 e i 70.000 cittadini europei muoiono ogni anno di cause associate alla malattia. Il 90% dei decessi si verifica in soggetti di età superiore ai 65 anni, specialmente tra quelli con condizioni cliniche croniche di base.

La trasmissione dell'influenza avviene in modo semplice perché bastano le goccioline diffuse attraverso la tosse o gli starnuti e attraverso il contatto diretto o indiretto con le secrezioni respiratorie contaminate. Il periodo di incubazione è solitamente breve e ha una durata di circa due giorni, ma può arrivare anche a quattro.

Gli adulti possono diffondere il virus dell'influenza già a partire da un giorno prima che i sintomi si manifestino, fino a cinque giorni dopo l'inizio degli stessi, mentre i bambini e le persone con un sistema immunitario indebolito possono essere più contagiosi.

La vaccinazione è sempre la forma più efficace di prevenzione dell'influenza. Per questo motivo l'Organizzazione Mondiale della Sanità e il Piano Nazionale Prevenzione Vaccinale 2017-19 indicano tra gli obiettivi di copertura per la vaccinazione antinfluenzale, il 75% come obiettivo minimo perseguibile e il 95% come obiettivo ottimale negli ultrasessantacinquenni e nei gruppi a rischio.

“Vaccinarsi è sempre il modo migliore di prevenire e combattere l'influenza, sia perché diminuisce notevolmente la probabilità di contrarla, sia perché in caso di infezione i sintomi sono meno gravi e, generalmente, non seguiti da ulteriori complicanze - spiega la prof.ssa Anna Teresa Palamara, membro della Direzione Scientifica dell'Istituto Pasteur Italia - Inoltre la vaccinazione antinfluenzale rappresenta un'importante misura di protezione non solo per noi stessi, ma anche per chi ci sta intorno, riduce la probabilità di complicanze e il carico dell'assistenza sanitaria nei periodi di maggiore affluenza”, continua la prof.ssa Palamara.

Il periodo più indicato per vaccinarsi va da metà ottobre a fine dicembre, ma bisogna tenere a mente che l'immunità indotta dal vaccino declina nell'arco di 6-8 mesi, quindi è necessario vaccinarsi ad ogni inizio di stagione influenzale. Una sola dose di vaccino antinfluenzale è sufficiente per i soggetti di tutte le età, con esclusione dell'età infantile. Infatti, per i bambini che hanno meno di 9 anni e che non sono mai stati vaccinati prima, si raccomandano due dosi di vaccino antinfluenzale stagionale, da somministrare a distanza di almeno quattro settimane.

I sintomi influenzali, che conosciamo bene tutti, sono caratterizzati da: febbre, che si presenta in modo improvviso ed è generalmente alta, superiore ai 38°C; tosse (di solito secca); dolori ossei e muscolari diffusi; mal di testa; spossatezza; mal di gola e congestione nasale. La tosse può essere grave e molto fastidiosa, e può durare 2 o più settimane.

Possono inoltre essere presenti altri sintomi, come fotofobia (eccessiva sensibilità e intolleranza alla luce) e inappetenza, mentre non sono comuni sintomi a carico del tratto gastrointestinale, come nausea, vomito, diarrea, poiché di solito sono provocati da virus simil-influenzali, che possono presentarsi soprattutto nei bambini.

“In genere le persone sane non hanno necessità di consultare un medico nel caso in cui contraggano l'influenza o abbiamo sintomi simil-influenzali. Il miglior rimedio è il riposo a casa, stare al caldo e bere molta acqua per evitare la disidratazione. Si può assumere, se necessario, paracetamolo o ibuprofenesia per abbassare la temperatura se la febbre è elevata, sia per alleviare i dolori. Ma non bisogna assumere antibiotici, che sono farmaci che uccidono i batteri e non i virus. Solo nei casi più gravi, quando si dovesse sovrapporre una bronchite batterica e, dopo aver consultato il medico, si possono assumere antibiotici”, precisa la prof.ssa Palamara.

“Per quanto riguarda invece le accortezze igieniche, per evitare la trasmissione del virus influenzale, oltre alle misure basate sui presidi farmaceutici, vaccinazioni e antivirali, una buona igiene delle mani e delle secrezioni respiratorie può giocare un ruolo importante nel limitare la diffusione della malattia. Quindi lavare spesso e accuratamente le mani, specialmente dopo aver tossito o starnutito. I disinfettanti a base

alcolica possono rappresentare una valida alternativa in assenza di acqua perché riducono la quantità di virus influenzale dalle mani contaminate. Coprire sempre bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, possibilmente con fazzoletti monouso da smaltire correttamente. Evitare il contatto stretto con persone ammalate mantenendo, se possibile, una distanza di almeno un metro ed evitare posti affollati. Indossare una mascherina chirurgica può ridurre le infezioni fra i contatti stretti. Infine, evitare il contatto con occhi, naso e bocca dopo aver toccato superfici contaminate da virus”, conclude la prof.ssa Palamara.

### **Le principali complicanze dell’influenza**

Generalmente la maggior parte delle persone guarisce dall’influenza entro una settimana, senza richiedere cure mediche. Tuttavia possono verificarsi complicanze gravi che possono addirittura provocare la morte, soprattutto delle persone ad alto rischio, fra cui: donne in gravidanza, bambini fra i 6 mesi e i 5 anni, anziani, pazienti con malattie croniche o sottoposti a terapie che indeboliscono il sistema immunitario, obesi gravi e personale sanitario.

Una delle complicanze più comuni è la sovrapposizione di un’infezione batterica a carico dell’apparato respiratorio (che potrebbe portare a una bronchite e aggravarsi fino a sviluppare una polmonite) e dell’orecchio (otite, sinusite, soprattutto nei bambini), ma vi sono anche complicanze a carico dell’apparato cardiovascolare (miocardite) e del sistema nervoso, oltre che l’aggravamento di malattie preesistenti.

Più della metà dei casi complicati si registrano nei soggetti di età superiore ai 65 anni. Nelle persone con diabete l’influenza può alterare i livelli di zucchero nel sangue, causando iperglicemia o, nelle persone con diabete di tipo 1, chetoacidosi diabetica.

Nel caso in cui si contragga l’influenza durante la gravidanza, può insorgere un travaglio prematuro (prima della 37° settimana di gravidanza), occasionalmente può causare aborto spontaneo o parto prematuro. Complicazioni meno comuni dell’influenza includono tonsillite, otite, sinusite, convulsioni (nel bambino con febbre alta), meningite ed encefalite.