

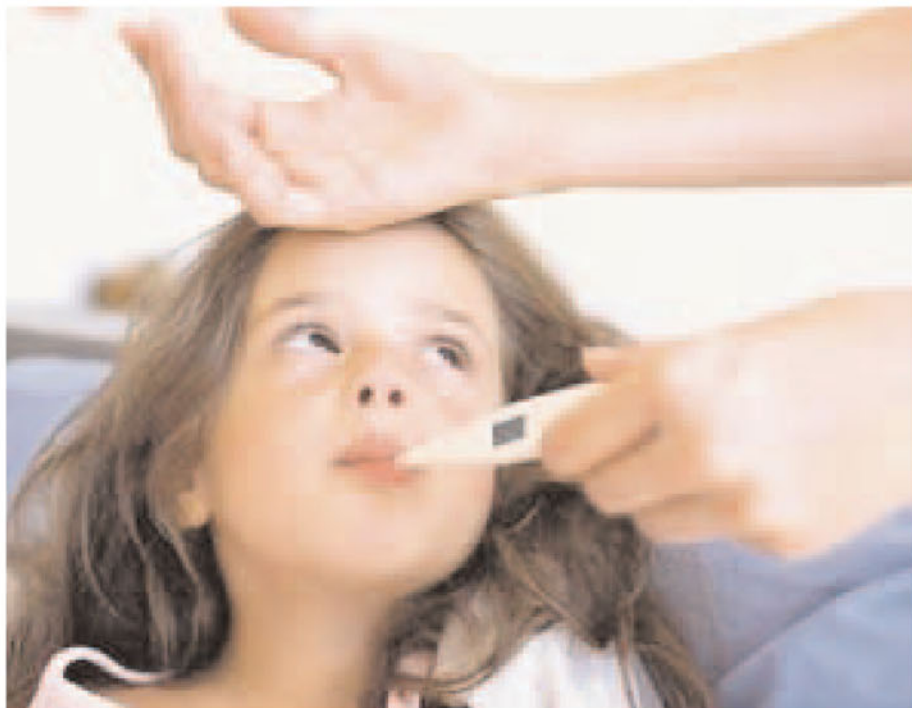


Medicina & Innovazione

a cura di **Eduardo Celentano**

È in agguato l'influenza stagionale Come distinguerla dal "banale" raffreddore

I casi finora non sono molti, ma già dai prossimi giorni le vittime dell'influenza stagionale dovrebbero aumentare. Le proiezioni parlano di una stagione di media intensità, in cui finiranno a letto dai 2 ai 5 milioni di italiani. E la domanda: come si distingue l'influenza da un banale raffreddore? I segni tipici sono tre e perché sia vera influenza è necessario che siano presenti tutti assieme: febbre improvvisa oltre i 38 gradi, sintomi generali (dolori muscolari, una grande stanchezza, debolezza) e sintomi respiratori (tosse, naso che cola). La febbre alta e improvvisa è il segno più tipico, spesso il primo a comparire: soltanto negli anziani e nei bimbi al di sotto di un anno l'influenza può manifestarsi con febbre non molto elevata. In realtà, in un caso su due chi crede di aver preso l'influenza è stato contagiato da uno dei tantissimi virus parainfluenzali che circolano in inverno. I virus del raffreddore e, più in generale, delle infezioni delle prime vie respiratorie, sono centinaia, anch'essi danno tosse, mal di gola, naso che cola; di solito però la febbre è scarsa o non c'è per niente, stanchezza e dolori muscolari sono meno marcati. Tra questo minimo di sintomatologia al massimo dei disturbi della vera influenza c'è una miriade di condizioni intermedie possibili. La cura però è sempre la stessa: farmaci da banco per alleviare i fastidi, rivolgendosi al medico se dopo 4 o 5 giorni il problema non si è risolto. Sia che si tratti di influenza, sia si tratti di "raffreddore", quindi, possono essere utili antinfiammatori e antipiretici per ridurre i dolori muscolari e la febbre quando sale oltre i 38 gradi, decongestionanti in spray per il naso chiuso o antistaminici per il naso gocciolante, collutori disinfettanti per il



mal di gola, sedativi per la tosse se è secca e fluidificanti o mucolitici se la tosse è grassa. Gli antibiotici non servono, a meno che non ci sia anche un'infezione batterica oltre a quella virale. In caso di influenza, però, bisogna restare a casa e riposare, per evitare di spargere il contagio e per riprendersi in fretta. La prevenzione, invece, è diversa. Dal raffreddore ci si protegge solo con la prudenza, evitando gli sbalzi di temperatura, coprendo naso e bocca quando si è all'aperto, lavando spesso le mani e seguendo un'alimentazione ricca di frutta e verdura. L'influenza si può evitare con il vaccino, efficace all'80 per cento e in grado, se ci si ammala lo stesso, di ridurre i giorni di malattia. Le vaccinazioni sono iniziate ai primi di ottobre, ma non è ancora troppo tardi per vaccinarsi: occorrono però die-

ci giorni prima di avere una copertura completa, per cui chi si vaccina adesso può non essere ancora protetto quando il virus comincerà a circolare con maggior vigore. I bambini a rischio, ad esempio perché asmatici o diabetici, dovrebbero vaccinarsi, ma solo il 15 per cento lo fa. Nel caso dei bimbi non a rischio non ci sono raccomandazioni specifiche: si può optare per il vaccino, per esempio, se in casa ci sono anziani che potrebbero essere contagiati dai piccoli, ma anche per ridurre le assenze da scuola o per limitare il rischio di ricoveri, più alto fra 1 e 5 anni. Attenzione, però: l'influenza è colpevole del 20-30 per cento delle infezioni respiratorie nei bambini. Il resto è dovuto a sindromi simil-influenzali, da cui il vaccino non protegge.

celentanoeduardo@centrocardiologico.it