

# L'INFLUENZA STAGIONALE

## L'INIZIO DELL'EPIDEMIA

I VIRUS INFLUENZALI COLPIRANNO CON MAGGIORE INTENSITA' ALL'INIZIO DELL'ANNO. LA DIFFUSIONE COMINCIA SOLITAMENTE DAI BAMBINI PIU' PICCOLI

# Il 'picco' del contagio è atteso a gennaio

*Il virus è già diffuso tra i bambini, ma sarà meno intenso dell'anno scorso*



QUESTA STAGIONE anomala, tra sbalzi di temperatura primaverale e ondate di freddo, è lo scenario più favorevole per il diffondersi dell'influenza stagionale. Il picco è atteso nelle prime quattro settimane di gennaio, con da 13 a 15 casi ogni mille assistiti, ma il primo bollettino Influnet dell'Istituto Superiore di Sanità avverte che l'influenza 2018/2019 ha iniziato la sua corsa allettando già 125mila italiani. A fare da traino sono i bimbi molto piccoli, sotto i 4 anni. Nella 43a/ma settimana del 2018, secondo il bollettino Influnet, l'incidenza totale dell'influenza è stata pari a 1,17 casi per mille assistiti, con una maggiore incidenza in Abruzzo. Siamo, in generale, ai 'livelli di base' di circolazione del virus, all'inizio della stagione influenzale, ma nella fascia di

età 0-4 anni l'incidenza a livello nazionale è stata di 2,36 casi per mille assistiti. Gli specialisti si attendono una stagione di intensità media, molto meno dello scorso anno quando i casi furono 8 milioni e mezzo. Quest'anno i virus saranno meno diffusivi. Almeno è quanto emerge dallo studio dell'andamento dell'epidemia nell'emisfero sud, in particolare in Australia e Nuova Zelanda, dove si è registrata una diffusività limitata. Nonostante quella di quest'anno sarà una epidemia influenzale di intensità media e costringerà a letto 5 milioni di italiani costerà comunque, allo Stato e alle famiglie, quasi quanto una manovra economica, tra i costi della gestione dei casi più gravi, la perdita di denaro connessa alle assenze sul lavoro e l'esborso per i farmaci da banco.

## Comincia con mal di testa e brividi

I sintomi più comuni dell'influenza sono febbre (superiore a 38°C), brividi, mal di testa, dolori alle articolazioni e ai muscoli, tosse, raffreddore e talvolta difficoltà respiratorie. Nei bambini possono anche manifestarsi diarrea e dolori addominali. Negli anziani, l'influenza può anche non provocare febbre. In genere, le persone giovani e sane guariscono in circa una settimana, ma la tosse e la sensazione di debolezza generale possono durare più a lungo la febbre alta, i dolori muscolari-articolari e i sintomi respiratori come tosse, congestione nasale e mal di gola. Per cercare di limitare l'esposizione e il rischio di ammalarsi è importante fare attenzione ai luoghi sovraffollati e chiusi, dove il virus è più facilmente veicolato e le possibilità di contagio aumentano considerevolmente.

## Come difendersi

L'influenza stagionale è una malattia da non sottovalutare. Ecco alcune indicazioni utili per affrontarla

## A rischio over 65 e malati cronici

Ad essere a particolare rischio influenza sono gli over 65 anni, i malati cronici (malattie cardiache, polmonari o diabete), le persone che soffrono di immunodeficienza (congenita o causata ad esempio da malattia tumorale, in caso di dialisi, dopo un trapianto d'organo, in caso di assunzione di immunosoppressori), quelle con un indice di massa corporea (IMC) superiore a 40 nonché le donne incinte, i lattanti (soprattutto quelli nati prematuramente), i bambini sotto i 4 anni e chi vive con una persona che fa parte delle categorie su menzionate o lavora in una comunità. Tra le altre categorie che possono risentire dell'epidemia influenzale, particolare attenzione dovrebbe essere prestata dai soggetti con diabete di tipo 1 o 2, anche perché il 65% dei pazienti diabetici è ultrasessantacinquenne.

## Antibiotici solo in certe situazioni

L'arma principe contro l'influenza è quella della prevenzione, quindi il vaccino, che diventa efficace una o due settimane dopo la somministrazione. Ma anche se la validità è parziale e in qualche caso ci si ammala lo stesso, la vaccinazione può ridurre la gravità del decorso della malattia, il rischio di complicazioni e la mortalità dovuta all'influenza. I farmaci più utilizzati, antipiretici e antidolorifici, sono detti sintomatici perché portano un certo sollievo ai sintomi. Contro l'influenza non servono antibiotici, che agiscono solo sui batteri, mentre l'influenza è provocata da un virus. Gli antibiotici servono solo in caso di sovrainfezione batterica (in particolare in caso di polmonite).

## La prevenzione è l'arma migliore

È importante cercare di evitare nei limiti del possibile il contagio tenendosi lontano dai luoghi affollati: questo vale soprattutto per le persone a rischio, come bambini, anziani, malati cronici o i soggetti immunodepressi. Si consiglia di lavarsi spesso le mani e attenersi alle regole della buona igiene e di cercare di tenere efficiente il sistema immunitario con un'alimentazione ricca di vitamine, oligoelementi e minerali. Il sostegno al sistema immunitario è particolarmente necessario per chi conduce una vita stressante o è debilitato. Uno stile di vita sano e un'alimentazione equilibrata permettono di rafforzare le difese immunitarie e quindi di lottare contro certe infezioni.