



Influenza: fino a 5 milioni gli italiani a rischio

DI JESSICA RIVADOSSI, 1 OTTOBRE 2015

Con l'addio dell'estate e l'avvio delle stagioni più fredde l'**influenza** è praticamente alle porte: il bilancio di quest'anno, rispetto a quello passato, non dovrebbe essere particolarmente pesante ma è già stato stimato che **metterà comunque a letto dai 4 ai 5 milioni di italiani**.

Questo si concentrerà particolarmente nella fascia tra 0 e 18 anni e 18 e 65 con un 40% ciascuno, per abbassarsi a un 20% tra gli over 65: questa la previsione del virologo e ricercatore del Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute dell'Università degli Studi di Milano Fabrizio Pregliasco, come presentato nella campagna di prevenzione e informazione dell'influenza del [Moige](#), il [Movimento italiano genitori](#).

H1N1, H3N2 e il Virus B Phuket: questi saranno i virus prevalentemente responsabili dei malesseri degli italiani ma non si esclude l'arrivo di un nuovo ceppo, il **virus B Brisbane** che potrebbe portare a un sensibile aumento di casi, specie se accompagnato da condizioni meteorologiche particolarmente rigide.

“Tre i virus attesi, si tratta ancora del virus H1n1, un virus H3n2 di origine svizzera, un virus B thailandese, ma c'è un possibile ulteriore virus B Brisbane, di origine australiana, che potrebbe essere una variante che insieme al tempo può determinare un possibile incremento dei casi” ha spiegato l'esperto *“Non è facile dire quando ci sarà il picco però alcuni studi relativi alla combinazione di fenomeni meteorologici indicano che l'influenza scatta quando la temperatura si abbassa e rimane per alcuni giorni bassa e tipicamente questo accade dopo Natale, complici anche i viaggi, baci e abbracci*

delle Feste“.

Bisognerà fare attenzione, però, anche alle sindromi simil-influenzali: queste, come spiegato sempre dall'esperto, sarebbero dovute ad altri virus – ce ne sarebbero di 260 tipi – e possono colpire dagli 8 ai 10 milioni di italiani. Se il tempo di questo inverno sarà “ballerino” accompagnato da sbalzi termici *“allora saranno di più i casi di simil-influenza, come già avviene in questo momento dove non c'è ancora la vera influenza ma ci sono già i virus ‘cugini’, con manifestazioni cliniche meno pesanti, e i cui casi potranno essere dagli otto ai dieci milioni“*.

Influenza: quali rimedi adottare

Come cercare di **protegersi** da questa nuova ondata di influenza? Secondo il virologo dell'università Statale di Milano **Fabrizio Pregliasco**, *“Seguendo alcune semplici regole dettate dal buonsenso si può trovare un po' di sollievo”*.

Ovviamente ai primi posti si piazzano i classici **rimedi della nonna**, come il **brodo di gallina**, che come spiega Pregliasco *“ha un suo perché per le quote di amminoacidi e proteine che fornisce“*. Un altro metodo per trovare sollievo arriva da un **buon sonno** in quanto *“alcuni studi hanno dimostrato che dormire aumenta la risposta immunitaria perché riduce i livelli di cortisolo”*.

Un aiuto per prevenire l'influenza arriva anche dalla classica **spremuta d'arancia**, ricca di vitamina C: questa, spiega il virologo, *“in giuste dosi, contribuisce a rafforzare il sistema immunitario. E anche la vitamina B aiuta per la ricostruzione delle cellule danneggiate”*.

Per scongiurare il rischio di contrarre l'influenza bisognerà **arieggiare, pulire e disinfettare i locali frequentati** – come la camera da letto – e **lavarsi frequentemente le mani** può essere un buon punto d'inizio. Basti pensare che il 40% dei casi di influenza arriva nella fascia più giovane: *“i più piccoli possono essere contagiosi per più giorni, anche nella fase della convalescenza, nella settimana successiva all'esplosione dei sintomi”*.

Attenzione anche per i nonni, perché i baci dei nipoti potrebbero non essere innocui.

Anche la regola dei 3 giorni viene smontata: secondo l'esperto non ci sarebbe un tempo prestabilito in cui si cessa di essere contagiosi per gli individui che ci circondano.

Per rafforzare le proprie difese immunitarie ci si affida specialmente allo **sport**: molti studi hanno messo in luce come un'attività fisica regolare

possa giovare alla propria salute ma il virologo ha messo in guardia circa l'“**effetto spogliatoio**” che riguarda le palestre. Pare, infatti, che dopo l'esercizio fisico, ci sia un “**periodo finestra**” pari a circa due o tre ore in cui le **difese immunitarie risultano essere ridotte**: per questo, “il consiglio è di fare attenzione ad ambienti caldo-umidi e affollati, come gli spogliatoi appunto, e anche di non esporsi a bruschi sbalzi di temperatura”.

Shutterstock

Se vuoi aggiornamenti su **Influenza: fino a 5 milioni gli italiani a rischio** inserisci la tua e-mail nel box qui sotto

Inserisci la tua mail

ISCRIVITI

SÌ NO Ho letto e acconsento l'**informativa sulla privacy**

SÌ NO Acconsento al trattamento dei dati personali di cui al punto 3 dell'**informativa sulla privacy**



CONDIVIDI SU FACEBOOK



CONDIVIDI SU TWITTER

LEGGI ANCHE



Come curare i danni del fumo grazie ad un composto naturale



Malattie cardiovascolari: test del sangue per i lavoratori



HIV: team italiano scopre inibitore naturale



Proteine in polvere, scelta e dosi

LeonardoADV

Redazione e contatti

Note legali e Copyright

Informativa privacy

Copyright © LEONARDO ADV Srl Leonardo.it è testata giornalistica di proprietà di Leonardo ADV S.r.l. (società a socio unico) - Viale Sarca 336 - Edificio 16, 20126 Milano (MI) - registrata presso il Tribunale di Milano al numero 540 in data 07/01/2011. Cap. Soc. 1.250.000,00 euro i.v. - P.IVA, C.F. e CCIAA di Milano IT06933670967 - REA MI-1924178 Società sottoposta alla direzione e coordinamento di Triboo Media Spa - all rights reserved - Viale Sarca 336, Edificio 16 - 20126 - MILANO (MI) - Capitale Sociale Euro 15.926.500,00 i.v. - P.IVA 02387250307 - codice fiscale e numero iscrizione al registro delle imprese CCIAA MI: 02387250307