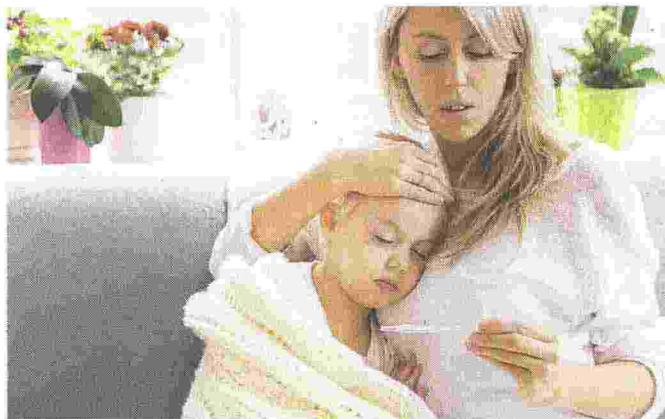


INFLUENZA/2

Previsioni: tra Natale e Capodanno quasi cinque milioni di italiani a letto



Per ora è una previsione che ci mette in guardia e sollecita a prevenire o a pensare in tempo alla vaccinazione.

Secondo Fabrizio Ernesto Pregliasco, virologo dell'Università degli Studi di Milano e direttore sanitario dell'Istituto Galeazzi di Milano, quest'anno l'influenza colpirà 4,5-5 milioni di persone: 40% nella fascia di età 0-18 anni, 40% nella fascia di età 18-65 anni, il 20% oltre i 65 anni. Il picco tra Natale e Capodanno: i virus responsabili: H1N1 - H3N2 e il Virus B Phuket. Ad amplificare la possibile emergenza il probabile arrivo del virus B Brisbane.

Sono 262 i virus in circolazione anche quest'anno, variamente mescolati e con sintomatologie relativamente diverse, pronti a diffondersi in funzione delle temperature. I virus H1N1 - H3N2 e il Virus B Phuket rappresentano delle nuove varianti, ma non molto distanti dai virus che hanno

circolato gli scorsi anni. Ad oggi si può dire che la prossima stagione influenzale sarà di intensità media e l'effettiva diffusione dipenderà anche dall'andamento della temperatura. Il vaccino antinfluenzale resta un'opportunità e diventa un salvavita per le persone fragili, ovvero gli anziani sopra i 65 e i malati cronici per i quali l'influenza potrebbe determinare complicanze.

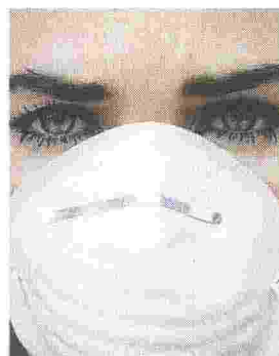
Anche se non protegge da tutte le forme non dovute a virus influenzali e a volte non evita completamente la malattia, ne attenua sintomi e rischio di complicanze. Intanto è partita l'iniziativa "L'influenza che verrà #previenila", una campagna promossa da Moige (Movimento italiano genitori onlus), Amiot (Associazione medica italiana di ommotossicologia) e Sipps (Società italiana di pediatria preventiva e sociale) con il contributo di Guna S.p.a.

L'OSSERVATORIO Il monitoraggio è iniziato

Dallo scorso mese di ottobre è operativo l'Osservatorio dell'influenza guidato dal virologo Fabrizio Ernesto Pregliasco, ricercatore dell'Università degli Studi di Milano e direttore sanitario dell'Istituto Galeazzi di Milano. L'Osservatorio seguirà passo passo il monitoraggio dei picchi influenzali durante l'inverno e comunicherà i dati tramite il sito www.previenila.it. Attivo anche il numero verde 800.38.50.14 per chiedere informazioni, suggerimenti e indicazioni ai medici dell'Amiot (Associazione medica italiana di ommotossicologia). Sempre dal mese di ottobre è inoltre in distribuzione la documentazione informativa dell'iniziativa (locandina, vetrofania e dépliant) nelle farmacie e presso gli studi medici che hanno aderito alla campagna.

**IL VADEMECUM**

7 regole per prevenire i sintomi influenzali



Scopriamo insieme le sette regole fondamentali per un'efficace prevenzione dei fastidiosi sintomi dell'influenza.

- 1) Detergere le mani, spesso e accuratamente, con acqua e sapone.

- 2) Riparare la bocca e il naso quando si tossisce o si starnutisce. Subito dopo lavarsi le mani.
- 3) Non toccare occhi, naso e bocca: sono facili vie di accesso per i virus.
- 4) Evitare il fumo, sia attivo che passivo (soprattutto in presenza di bambini).
- 5) Seguire sempre uno stile alimentare sano che preveda cibi ricchi di vitamina C, come kiwi, ananas, broccoli e, certamente, arance. È inoltre importante bere molto e spesso.
- 6) Rimanere a casa quando si manifestano i primi sintomi dell'influenza ed evitare i luoghi affollati quando i casi di malattia sono molto numerosi.
- 7) Vaccinarsi. Il medico di base - e il pediatra per i propri figli - è la persona più indicata a cui rivolgersi.

Accanto e insieme alla vaccinazione, nuovi strumenti terapeutici sono oggi disponibili. Studi scientifici dimostrano che la particolare associazione di alcune sostanze utilizzate in omeopatia protegge l'organismo in modo naturale, sicuro e armonico.