

low dose medicine

Influenza, che passione

Nella stagione 2014/2015, l'influenza ha colpito l'11% degli italiani, per un totale di circa 6.300.000 casi. Per l'inverno 2015/2016, secondo Fabrizio Pregliasco, virologo dell'Università degli Studi di Milano e direttore sanitario dell'Istituto Galeazzi di Milano, le previsioni parlano di 4,5-5 milioni di casi con un picco tra Natale e Capodanno: 40% nella fascia di età 0-18 anni, 40% nella fascia di età 18-65 anni, il 20% oltre i 65 anni. I virus responsabili sono A (H1N1) - A (H3N2) e il virus B Pucket. Inoltre, ad amplificare la possibile emergenza il probabile arrivo del virus B Brisbane, in aggiunta ai 262 già in circolazione, variamente mescolati e con sintomatologie relativamente diverse, pronti a diffondersi in funzione delle temperature. «Il vaccino antinfluenzale resta un'opportunità e diventa un salvavita per le persone fragili, ovvero gli anziani sopra i 65 anni e i malati cronici per i quali l'influenza potrebbe determinare complicanze» ha ricordato il virologo. «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 il rischio di complicanze».

L'INFORMAZIONE È PREZIOSA

Per creare una rete di informazione capillare a disposizione dei cittadini e promuovere la cultura della prevenzione non soltanto attraverso la pratica vaccinale, ma anche con le possibilità terapeutiche della medicina naturale, è partita a ottobre la campagna "L'influenza che verrà, #prevenila". Realizzata in collaborazione con il [Moige, Movimento Italiano Genitori](#), l'Amiot, Associazione medica italiana di Omatossicologia e la Sippo, Società italiana di pediatria preventiva e sociale, e con il contributo incondizionato di Guna, vuole fornire indicazioni concrete, consigli e informazioni mediche sul malanno invernale per antonomasia. «Nella prevenzione dell'influenza la vaccinazione è la strategia raccomandata, insieme alle buone norme igieniche. Tra le nuove opportunità farmacologiche sono sempre più numerosi gli studi scientifici che evidenziano il ruolo preventivo e terapeutico della *low dose*

LE 7 REGOLE D'ORO PER LA PREVENZIONE

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 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 O IL PEDIATRA PER I BAMBINI È LA PERSONA PIÙ INDICATA A CUI RIVOLGERSI.



Tra Natale e Capodanno è previsto il picco dell'influenza, che quest'anno colpirà quasi 5 milioni di italiani. Una campagna invita i cittadini a chiedere consiglio al farmacista e al medico per scoprire quali strumenti terapeutici, oltre al vaccino, aiutano a proteggersi

medicine» ha detto Giuseppe Di Mauro, presidente SIPPS, Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale. «Noi siamo impegnati in un'intensa attività di informazione e formazione dei pediatri italiani per un uso consapevole e "giudizioso" di tutte le strategie antinfluenzali».

di *Barbara Agbina*
Dipartimento
scientifico Guna

COINVOLTI MEDICI, PEDIATRI E FARMACISTI

La campagna lavora su tre canali di informazione: il sito internet www.previenila.it, le farmacie aderenti all'iniziativa e il numero verde gratuito 800.38.50.14, a cui rispondono medici di Amiot. Attraverso questi canali sono diffusi i bollettini ufficiali quindicinali dell'Osservatorio sull'Influenza, guidato dal professor Pregliasco, che aggiornano sulla circolazione del virus influenzale. I cittadini possono in questo modo avere informazioni in tempo reale sulla diffusione dell'epidemia, rilevarne durata e intensità e avere i giusti consigli su come affrontarla. Come ha spiegato Cesare Santi, presidente dell'Associazione Medica Italiana di Omotossicologia, «l'impegno di Amiot è volto a raggiungere, attraverso la formazione della classe medica, una consensus culturale e scientifico su tutte le diverse possibilità di fare prevenzione -anche quelle offerte dalla *low dose medicine*- senza pregiudizi, barriere ideologiche e, viceversa, all'insegna dell'integrazione e dell'*overlapping* delle terapie».

La campagna è stata resa possibile dal contributo non condizionato di Guna Spa. «Abbiamo deciso di sostenere questo progetto di prevenzione e informazione, promosso da importanti associazioni mediche e professionisti del settore, per senso civico, perché si tratta di epidemie che possono limitare salute, benessere e serenità di milioni di persone nel nostro Paese» spiega Alessandro Pizzoccaro, presidente dell'azienda «e perché è una grande operazione culturale, utile per creare consapevolezza, specie sui temi della prevenzione che sovente passa anche attraverso piccoli gesti quotidiani. Non ultimo, perché è proprio in progetti come questo che si realizza appieno uno degli obiettivi di Guna, che è -prima ancora di curare i sintomi, a malattia conclamata- di non far innanzitutto ammalare le persone».