

RAFFREDDORE E INFLUENZA

L'**influenza** è una malattia respiratoria acuta, dovuta all'infezione da virus influenzali, che si presenta con particolare diffusione nella stagione invernale.

La trasmissione del virus avviene per via aerea, attraverso l'inalazione di minuscole goccioline infette emesse con colpi di tosse, starnuti o durante una normale conversazione. Il virus entra nelle cellule delle vie respiratorie e inizia a moltiplicarsi in modo estremamente rapido, liberando nuovi virus che attaccano altre cellule.

La febbre è la prima reazione naturale di difesa dell'organismo al virus influenzale; altri sintomi includono mal di testa, malessere generale, dolore alle ossa, mal di gola, naso chiuso con abbondanti secrezioni, talvolta nausea e diarrea.

Il trattamento delle forme influenzali, sia non complicate che aggravate da condizioni patologiche, può richiedere il ricorso a ricoveri in ospedale e comporta in generale una notevole riduzione della qualità di vita specie nelle persone anziane.

Poiché, **una volta contratto il virus influenzale non ci sono molte possibilità di arrestare e controllare il decorso della malattia**, è noto che l'unica vera possibilità per prevenire e combattere l'influenza e le sue eventuali complicanze è la vaccinazione.

LA VACCINAZIONE

Nei bambini e negli adulti il vaccino previene la malattia nel 70% dei casi; nelle persone con più di 65 anni questa percentuale diminuisce un po'. Se, nonostante questa precauzione, ci si ammala la malattia si presenta in forma meno seria. Il vaccino è pertanto raccomandato nelle persone di ogni età con malattie respiratorie (es. asma), cardiache o metaboliche (es. diabete), in tutti coloro che superano i 65 anni di età oltre che per il personale che lavora negli ospedali o in altri luoghi di assistenza e cura. Non possono essere vaccinati i soggetti allergici alle proteine dell'uovo. Il vaccino contro l'influenza, a differenza di molti altri vaccini (es. tetano, epatite), non dà un'immunità duratura, bensì limitata nel tempo: la sua efficacia è di circa 6-8 mesi e devono trascorrere circa 2 settimane dall'iniezione prima che il vaccino sia completamente attivo.

Non va dimenticato inoltre che i virus che provocano l'influenza cambiano ogni anno per cui è impossibile produrre un vaccino unico e definitivo. Per questa ragione l'Organizzazione Mondiale della Sanità fissa annualmente la composizione del nuovo vaccino che sarà disponibile agli inizi dell'autunno.

IL TRATTAMENTO

Se si è presa l'influenza le cose da fare sono poche:

- riposare a letto in un ambiente caldo, ma non troppo secco;
- seguire una dieta prevalentemente liquida per reintegrare i liquidi persi;
- usare al bisogno farmaci contro la febbre (antipiretici quali il *paracetamolo*) solo quando è elevata (la febbre infatti è un meccanismo di difesa);
- evitare l'uso di antibiotici "fai da te": l'influenza ha infatti un'origine virale, quindi gli antibiotici, essendo efficaci soltanto nei confronti dei batteri, non servono.

L'utilità dell'uso quotidiano di Vitamina C, nella prevenzione dell'influenza non è stata dimostrata. E' indubbio che debba essere assunta regolarmente: mangiare frutta e verdura apporta quantità più che ottimali di vitamina C evitandone l'uso sotto forma di medicinale.

RAFFREDDORE E INFLUENZA

Il **raffreddore** comune è un'infezione, anch'essa provocata da un virus, che interessa il naso, la gola e le alte vie respiratorie. Il contagio avviene per via aerea come per l'influenza. Le mani, sovente a contatto con il naso, sono un veicolo di trasmissione del virus, perciò quando si ha il raffreddore è bene lavarsele spesso. Per non diffondere il virus è consigliabile inoltre usare fazzoletti di carta "usa e getta" e non scambiarsi stick o spray nasali.

Non esistono farmaci in grado di guarire il raffreddore o di ridurne la durata; ne esistono solo alcuni in grado di alleviare il fastidio del naso chiuso. Fra le tante preparazioni in commercio per liberare le narici e respirare meglio (gocce, spray, stick, nebulizzatori) sono da preferire i nebulizzatori che permettono una migliore dispersione del farmaco all'interno delle narici. **L'uso improprio di decongestionanti, ampiamente utilizzati come prodotti da banco, a dosaggi elevati o per periodi troppo lunghi rischia di peggiorare l'irritazione nasale e portare ad una congestione permanente (rinite da farmaco) oltre che promuovere bruschi aumenti della pressione e accelerare i battiti del cuore.**

Prodotti naturali, spesso associazioni a base di echinacea e zinco non hanno dimostrato alcuna utilità nel prevenire influenza o alleviare raffreddore o altre malattie da raffreddamento.

Il **mal di gola** da raffreddamento è dovuto ad una infiammazione della laringe e della faringe, per una infezione da virus. Se non vi sono altri sintomi che facciano pensare ad una tonsillite batterica (di competenza medica) con placche bianche sulle tonsille, forte dolore a deglutire, il disturbo scompare nell'arco di qualche giorno. Per alleviare il bruciore, è importante bere molta acqua e fare inalazioni di vapore per umidificare la gola secca e irritata. Far sciogliere lentamente in bocca caramelle balsamiche o a base di propoli favorisce la salivazione e produce un effetto emolliente sulla gola.

La **tosse** che compare in autunno e in inverno è dovuta ad una infiammazione di origine virale delle prime vie respiratorie. In genere guarisce da sola nell'arco di qualche giorno, in caso perdurasse per due settimane o più è bene consultare il medico. La tosse può essere catarrale o grassa oppure secca e stizzosa.

Per una tosse banale e senza complicazioni si possono adottare alcuni semplici accorgimenti:

- bere molto: acqua, spremute di frutta, latte, camomilla zuccherati vanno tutti bene; le bevande, meglio se calde e dolcificate con miele idratano e ammorbidiscono le vie respiratorie;
- fare inalazioni di vapore caldo: con aerosol o semplicemente respirando i vapori sprigionati dall'acqua bollente contenuta in un recipiente;
- umidificare gli ambienti;
- evitare gli ambienti fumosi e gli sbalzi di temperatura;
- dormire a pancia in giù per evitare che il catarro, scendendo nella trachea, provochi la tosse durante il riposo.

Combattere la tosse con i farmaci non è sempre necessario né utile. La tosse infatti è un sintomo e tutti i medicinali agiscono su questo sintomo e non sulla causa che lo provoca. In linea di massima è sbagliato combattere una tosse grassa: tossire ha la funzione di eliminare il catarro cosa che non avviene se la tosse viene bloccata; si possono eventualmente utilizzare farmaci mucolitici, che rendono le secrezioni più fluide e facili da eliminare, o espettoranti che favoriscono l'eliminazione del catarro.

Usare sedativi della tosse è giustificato solo in caso di tosse secca.