

L'organismo si difende con gli starnuti E' TEMPO DI RAFFREDDORI E DI INFLUENZA



Con l'autunno si abbassa la temperatura e fanno la loro comparsa i primi raffreddori. Se sul fronte dell'influenza l'allarme è ancora basso, sono presenti invece gli altri mali di stagione, vale a dire quelle patologie che riguardano in particolare le prime vie respiratorie.

Si calcola che in Italia il raffreddore colpisca ogni anno più di 22 milioni di

persone, pari al 46 % della popolazione, con una perdita di 40 mila giornate lavorative e 20 mila presenze a scuola, un costo sociale che supera i 250 milioni di euro.

Il raffreddore è un'infezione virale che attacca prima le cavità nasali per passare poi alla faringe. I virus responsabili sono almeno 5 (oltre 250 le varianti), con prevalenza di Rhinovirus e Coronavirus. Questi 'agenti primordiali' sono costituiti da un filamento di materiale genetico (DNA o RNA), racchiuso da una capsula proteica (capside), su cui si trovano gli antigeni, cioè le strutture in grado di scatenare la reazione infiammatoria. Come tutti i virus, anche quelli del raffreddore sono 'parassiti intracellulari obbligati', che per nutrirsi e moltiplicarsi (replicarsi) devono necessariamente entrare in cellule vive di cui sfruttano le fonti energetiche.

Gli agenti patogeni del raffreddore comune si trasferiscono da un individuo all'altro attraverso minuscole particelle d'acqua sospese nell'aria, che vengono espulse, in grande quantità, con gli starnuti e i colpi di tosse, oltre che attraverso un contatto diretto, normalmente le mani, quando si toccano oggetti comuni.

L'organismo risponde immediatamente all'attacco dei virus del raffreddore con gli starnuti, un'abbondante secrezione di muco (rinorrea) e la conseguente ostruzione delle cavità nasali, mentre i sintomi che seguono sono mal di gola, lacrimazione, tosse, qualche linea di febbre (specie nei bambini), un malessere generale.

Anche se sono due patologie causate da virus diversi, in base ai primi sintomi non è facile distinguere il raffreddore dall'influenza. Con l'influenza la febbre è molto alta, le ossa sono indolenzite, il senso di prostrazione è più marcato.

Il raffreddore si risolve in 2-3 giorni e per tutto questo periodo il naso resta chiuso.

Il raffreddore comune non è un pericolo per la persona che lo contrae, ma non deve essere sottovalutato, poiché il 2 % delle riniti evolve in complicanze per un'infezione batterica (oltre che virale), specie nei bambini (a carico dell'orecchio e della gola) e negli anziani (a carico dei bronchi e dei polmoni).

Per combattere efficacemente il raffreddore bisogna intervenire al più presto per evitare la comparsa di complicanze.

I farmaci che vengono consigliati dal medico o dal farmacista curano soltanto i sintomi del raffreddore, non agendo sui virus che ne sono la causa.

Se si vuole prevenire il raffreddore, gli accorgimenti sono questi:

- al mattino una spremuta d'arancia, ricca di vitamina C;
- la sera, prima di coricarsi, bere una tazza di latte caldo e miele;
- evitare il più possibile i luoghi affollati;
- abolire le sigarette poiché il fumo indebolisce le difese immunitarie dell'organismo;
- se fa freddo coprirsi bene con indumenti di lana;
- per chi crede ai consigli della nonna, tenere in tasca una castagna d'India.

“L'influenza in arrivo quest'anno è meno preoccupante, con un numero di casi probabilmente inferiore rispetto agli anni precedenti. In Italia si prevedono 6 milioni di influenzati” : fa presente il professor Fabrizio Pregliasco del Dipartimento di Scienze biomediche per la salute dell'Università di Milano e Direttore sanitario dell'Istituto Ortopedico Galeazzi.

"L'influenza - prosegue il professor Pregliasco - si distingue da tutte le altre forme para-influenzali per alcune caratteristiche: insorgenza brusca della febbre (oltre i 38°), dolori muscolo-articolari, problemi respiratori con tosse, naso che cola e mal di gola".

Dunque, si prevede (ma le previsioni sono sempre difficili) una stagione influenzale meno pesante, anche se i virus che colpiranno la popolazione sono più insidiosi. Nei Paesi dove l'influenza è già in corso, i virologi hanno individuato due varianti dei virus H3N2 e H1N1 che attaccano preferibilmente i soggetti fragili, cioè bambini piccoli ed anziani, con rischio per questi ultimi di complicanze.

Oltre a questi virus, saranno presenti anche il B/Colorado e l'A/Kansas, già presenti nelle precedenti stagioni influenzali.

Ma come si comportano gli italiani in caso di influenza?

Da una ricerca condotta dall'Associazione nazionale farmaci di automedicazione risulta che il 55% sa curarsi: si mette a riposo, assume i farmaci giusti (ben riconoscibili in farmacia per un bollino rosso che "sorride") e contatta il medico solo se dopo 3 giorni non nota un miglioramento. La percentuale di coloro che sanno come comportarsi è più alta tra le donne (61,5%) rispetto agli uomini (38,5%).

I più apprensivi (16%) contattano subito il medico o si recano al Pronto Soccorso.

Gli stakanovisti, invece, trascurano l'influenza (22,4%) continuando la vita di sempre, assumendo farmaci non sempre idonei e non sempre nelle dosi giuste, nella speranza di azzerare in fretta i sintomi. E' fondamentale per tutti i farmaci leggere sempre il foglietto illustrativo.

I disinformati, per curare l'influenza si affidano ai consigli di amici e parenti o a ricerche su internet (18,8% uomini, rispetto al 5,2% donne).

I frettolosi, ovvero coloro che non aspettano di essere guariti completamente e riprendono prima del tempo la vita di sempre, rischiano di esporsi ad infezioni batteriche con grave danno per se stessi e per chi li circonda.



E' molto importante vaccinarsi contro l'influenza per tempo, dal mese di novembre.

La vaccinazione è un'opportunità per tutti, ma quasi d'obbligo per i soggetti ad alta fragilità (anziani, coloro che soffrono di patologie croniche a livello cardiaco e respiratorio, malattie tumorali, diabete, ecc.).

Per costoro il Servizio Sanitario Nazionale offre la vaccinazione gratuita

presso i medici di base, i comprensori sanitari e gli ospedali. Anche per le donne in attesa di un figlio, le nuove disposizioni suggeriscono la vaccinazione a qualsiasi mese di gravidanza.

Il vaccino di quest'anno è quadrivalente, cioè contro 4 virus, per ampliare il più possibile l'ombrello protettivo. I primi vaccini degli anni '60 erano monovalenti. Da qualche tempo si nota una tendenza di disaffezione ai vaccini in genere. Si sottostimano i rischi di una malattia come l'influenza che, se mal gestita, può creare guai e mortalità nei soggetti a rischio. Solo nella popolazione anziana c'è un trend in crescita, arrivando lo scorso anno al 52% di vaccinati. Nella popolazione complessiva, invece, il numero dei vaccinati contro l'influenza si è fermato al 14%.

Giancarlo Sansoni