

# Prevenzione dell'influenza. Non solo vaccino.

In vista della imminente campagna antinfluenzale, alcuni consigli utili per la prevenzione a tutela della salute e del sistema sanitario. Oltre alla vaccinazione di anziani e soggetti a rischio, infatti, tutti possono adottare provvedimenti aggiuntivi per aiutare a prevenire l'influenza e a ridurre le complicanze. Le raccomandazioni per prevenire l'influenza si sono finora concentrate sulla vaccinazione (più qualche riferimento a farmaci antivirali proposti per prevenire/abbreviare la malattia). Ma questa, benché molto efficace nel prevenire l'influenza dovuta ai ceppi contenuti nel vaccino dell'anno, evitando complicanze e salvando vite, risolve solo parte dei problemi delle "sindromi influenzali".

Cos'è la sindrome influenzale?

È una malattia virale che tende a risolversi da sola, con febbre sopra i 38,5 °C, sintomi respiratori (tosse e/o affanno, scolo nasale) e generali (in adulti e anziani: mal di testa, dolori a muscoli, ossa, articolazioni). È causata da più di 200 virus, tra cui quelli dell'influenza.

Da cosa non protegge il vaccino?

Non protegge da virus dell'influenza diversi da quelli inseriti nel vaccino. Inoltre non protegge da virus non influenzali, ma capaci di dare sintomi indistinguibili dall'influenza.

Perciò, senza discutere l'utilità del vaccino per anziani e soggetti a rischio (e di una cura appropriata della sindrome influenzale: ISS e ASSR, Linea guida 16, 2008, [www.snlg.iss.it/lgn](http://www.snlg.iss.it/lgn)), è importante poter contare su protezioni aggiuntive. Oltre al vaccino per i soggetti a rischio, tutti possono aumentare la protezione verso le infezioni (e le

pandemie):

- con un'attività fisica moderata, effettuata a dosi regolari come se fosse un farmaco
- evitando il fumo, anche passivo; i fumatori hanno un motivo in più per smettere (per un efficace programma di cessazione si veda [www.iss.it](http://www.iss.it))
- con un'alimentazione mediterranea salutare, con cibi prevalentemente vegetali, naturali, integrali e freschi, capaci di aumentare le difese locali delle mucose e le difese generali nei confronti delle infezioni (e di proteggere da malattie cardiovascolari, diabete e tumori)
- con ragionevoli comportamenti igienici come ad esempio

Stare a casa quando si è malati, senza andare al lavoro, a scuola o in mezzo agli altri, aiuta il prossimo a non ammalarsi

Evitare stretti contatti con chi può essere ammalato. Coprire bocca e naso con un fazzoletto se si tosse o starnutisce.

Lavarsi le mani spesso, prima, durante e dopo aver preparato cibi, prima di mangiare e dopo l'uso del bagno, più spesso quando qualcuno in casa è malato, sempre quando si è tossito o starnutito. I virus possono sopravvivere ore sulle superfici di giocattoli, tastiere, telefoni, corrimani, maniglie di porte e mezzi pubblici, pulsanti di ascensori...

Usare sapone e acqua calda o, se non è possibile, un gel disinfettante o fazzolettini con soluzione alcolica, acquistabili in farmacie o nei supermercati. Ciò può prevenire anche altre serie malattie come epatite A, meningiti o diarree infettive.

Evitare di toccarsi occhi, naso o bocca. Uno dei modi comuni di contrarre infezioni è sfregarsi naso od occhi dopo che un virus ha contaminato le mani.

Non usare in comune oggetti da toeletta e asciugamani, rossetti/burrocacao, posate, tovaglioli, bicchieri e non bere direttamente dalla stessa bottiglia.

Non far usare ai piccoli giocattoli in comune con bambini raffreddati, o prima lavarli.

Non fumare/evitare ambienti fumosi. I fumatori si ammalano d'influenza più spesso e hanno più complicanze e mortalità (NB: l'esposizione al fumo spiega il 68% delle polmoniti da pneumococco in una popolazione).

Praticare altre abitudini salutari

Evitare il superlavoro e non privarsi di riposo, perché lo stress abbassa le difese dell'organismo.

Bere e mangiare alimenti sani, evitare i "cibi spazzatura" e aumentare il consumo di frutta e verdura.

... e un'attività fisica regolare per mantenere un'ottima funzione immunitaria: chi fa esercizio moderato almeno 2 volte alla settimana ha molte meno probabilità d'ammalarsi dei sedentari. Al contrario, esercizi eccessivi per intensità e durata sono associati con maggior rischio d'infezioni, come negli atleti agonisti.