

L'INFLUENZA

L'influenza è una malattia provocata da virus del genere **Orthomixovirus**, che colpiscono le vie aeree (naso, gola, polmoni). Tali virus si trasmettono facilmente attraverso goccioline di muco e di saliva, con tosse e starnuti ma anche semplicemente parlando o attraverso il contatto con mani contaminate. L'influenza rappresenta un serio problema di sanità pubblica e una rilevante fonte di costi diretti (attuazione misure di controllo, gestione dei casi e delle complicanze) ed indiretti (assenze dal lavoro, riduzione dell'indotto e della produzione).

L'influenza si presenta con epidemie annuali durante la stagione invernale. Casi sporadici si verificano anche



al di fuori delle normali stagioni influenzali, anche se nei mesi estivi l'incidenza è trascurabile.

Epidemiologia (a partire dal 1999, anno di avvio della sorveglianza):

- l'influenza colpisce ogni anno in media l'**8% della popolazione italiana**;
- la curva epidemica generalmente raggiunge il picco all'inizio del mese di febbraio e colpisce soprattutto la popolazione in età pediatrica (0-4 e 5-14 anni), con un'incidenza che decresce all'aumentare dell'età (sino a raggiungere il valore minimo negli ultra 64enni);
- i casi severi e le complicanze dell'influenza sono più frequenti nei soggetti al di sopra dei 65 anni di età e con condizioni di rischio (diabete, malattie immunitarie, cardiovascolari e respiratorie croniche), nei bambini molto piccoli e nelle donne in gravidanza. Il Centro europeo per il controllo delle malattie (ECDC) stima che, in media, circa 40 mila persone muoiano prematuramente ogni anno a causa dell'influenza in Unione europea. Il 90% dei decessi si verifica in soggetti ultra 65enni, specialmente tra quelli con condizioni cliniche croniche di base.

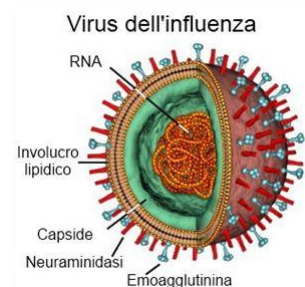
Alla base dell'epidemiologia dell'influenza c'è la marcata tendenza di tutti i virus influenzali a mutare di continuo il loro assetto genetico e conseguentemente di acquisire cambiamenti nelle proteine di superficie, che permettono loro di aggirare il sistema immunitario presente nella popolazione con esperienza pregressa di infezione. Questo spiega perché l'influenza sia tra le poche malattie infettive che ogni uomo sperimenta più volte nel corso della propria vita, causando spesso focolai epidemici, la cui unica prevenzione resta quindi la **profilassi vaccinale annuale**.

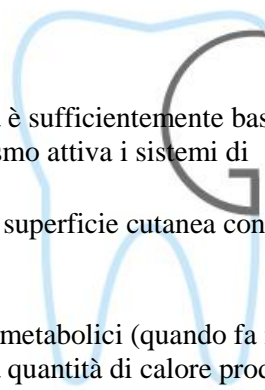
Sulla base dei dati di laboratorio relativi ai virus circolanti, annualmente l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) dà indicazioni sulla composizione del vaccino da utilizzare.

I cambiamenti antigenici effettuati dai virus influenzali possono essere:

- di minore entità ("drift antigenici"); frequentissimi e portano costantemente alla comparsa di ceppi responsabili delle epidemie influenzali che si susseguono di anno in anno;
- di maggiore entità ("shifts antigenici"); riguardano solo i virus di tipo A e sono responsabili della comparsa di nuovi sottotipi di virus influenzali con caratteristiche antigeniche molto diverse rispetto ai virus precedenti.

I virus "mutati" sono dotati di potenziale pandemico, cioè della capacità di provocare epidemie estese in breve tempo a tutta la popolazione del globo. Le caratteristiche del tutto nuove rispetto ai virus circolanti, infatti, fanno sì che la popolazione umana non abbia alcuna protezione immunitaria (acquista naturalmente o per effetto della vaccinazione) nei loro confronti.





Come si difende l'organismo dal freddo? Quando la temperatura esterna è sufficientemente bassa da indurre una diminuzione al di sotto dei 37°C della temperatura interna, l'organismo attiva i sistemi di termoregolazione endogeni quali:

- vasocostrizione cutanea (riduzione della circolazione sanguigna sulla superficie cutanea con diminuzione della dispersione di calore all'esterno);
- accelerazione del ritmo cardiaco;
- incremento dell'attività muscolare scheletrica (brividi) e dei processi metabolici (quando fa molto freddo).

Attraverso l'attivazione di questi meccanismi, si crea un equilibrio tra la quantità di calore prodotta all'interno dall'organismo e la quantità di calore ceduta all'ambiente consentendo così una situazione di benessere (o comfort) termico.

I rimedi da mettere in atto in caso dell'arrivo di un'ondata di freddo intenso sono semplici e molteplici:

- coprirsi adeguatamente quando si è all'aperto (giacca, guanti, cuffia...);
- regolare il microclima domestico con una temperatura degli ambienti interni di 18 – 22 °C e un'umidità del 40 – 50% evitando così che l'aria diventi eccessivamente secca e irritante per le vie aeree;
- avere un adeguato apporto nutrizionale per soddisfare le aumentate richieste metaboliche dell'organismo finalizzate ad una maggiore produzione di calore interno. Salvo diverso parere medico, durante la stagione invernale è consigliabile assumere pasti e bevande calde, bere almeno 2 litri di liquidi al giorno, pasti a base di frutta e verdura meglio se ricchi di vitamina A e vitamina E, per stimolare le difese immunitarie come carote, carciofi, zucca, pomodori, patate, spinaci, barbabietole rosse, peperoni, broccoli, cavolfiori, mandorle, nocciole, olio extravergine d'oliva ecc.

Evitare alcolici e super alcolici perché possono causare una eccessiva dispersione del calore prodotto;

- attenzione all'uso di alcuni farmaci che potrebbero essere agevolare l'insorgenza o il peggioramento di sintomi legati al freddo. Alcuni farmaci infatti possono aggravare gli effetti del freddo contrastando il normale funzionamento dei meccanismi di termoregolazione dell'organismo (farmaci per la tiroide) mentre altri farmaci potrebbero alterare lo stato di vigilanza (es. sedativi, ipnotici) e quindi diminuire la capacità di proteggersi adeguatamente dal freddo (non coprendo il corpo o non riscaldando l'ambiente in modo adeguato). Alcuni farmaci (ad esempio quelli per il trattamento dell'epilessia) possono necessitare di un aggiustamento del dosaggio, in quanto possono alterare il meccanismo di termoregolazione centrale dell'organismo e provocare un eccessivo abbassamento della temperatura.

Quest'ultimo punto è ovviamente sempre e comunque da concordare col proprio medico di base.

Vaccinarsi quindi fa bene a se stessi ed alla collettività, sia per motivi epidemiologici, perché le persone vaccinate interrompono il ciclo di contagio tra individui, e sia per motivi economici in quanto il vaccino permette la diminuzione del costo dovuto alla astensione dal lavoro per malattia.

Ogni anno il Ministero della Salute predisponde una Circolare contenente indicazioni per la prevenzione e il controllo dell'influenza stagionale attraverso la vaccinazione e le misure di igiene e protezione individuale.

Nella circolare sono indicate anche le categorie di persone per le quali è raccomandata e offerta gratuitamente la vaccinazione. Per ulteriori informazioni la si può direttamente consultare al sito http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?menu=notizie&p=dalministero&id=3037