

L'**influenza** è una patologia contagiosa a carico dell'apparato respiratorio, causata da virus, che si presenta con epidemie annuali prevalentemente durante la stagione invernale. L'OMS indica come i principali responsabili dell'influenza nella stagione 2015-2016 i ceppi virali:

- A/California/7/2009 (H1N1)pdm09-like virus;
- A/Switzerland/9715293/2013 (H3N2)-like virus;
- B/Phuket/3073/2013-like virus.

Oltre all'influenza stagionale vera e propria, una percentuale della popolazione italiana, stimata tra il 4 ed il 12%, sviluppa delle **sindromi parainfluenzali**, causate da virus respiratori diversi, come i *rhinovirus* (che causano il raffreddore), ed il *virus respiratorio sinciziale* (VRS), causa frequente di malattie respiratorie gravi nei bambini e negli anziani di età superiore ai 65 anni.

La trasmissione del virus dell'influenza avviene per via aerea, attraverso le gocce di saliva di chi tossisce o starnutisce, ed attraverso il contatto con le mani contaminate da secrezioni respiratorie. Le **misure di protezione personali** che, pertanto, si rendono utili per ridurre la trasmissione dei virus influenzali sono:

- lavaggio frequente delle mani, con acqua e sapone o, in loro mancanza, con gel alcoolici;
- corretta igiene respiratoria (coprire naso e bocca quando si starnutisce o si tossisce, utilizzo di fazzoletti e lavaggio delle mani);
- permanenza in casa per coloro che manifestino la sintomatologia influenzale, specialmente nella fase iniziale;
- utilizzo delle mascherine da parte delle persone con sintomatologia influenzale che si trovino in ambienti sanitari (ospedali, sale d'attesa di ambulatori medici...).

Il **periodo di incubazione** del virus dell'influenza dura solitamente da 1 a 4 giorni. I sintomi che più di frequente si manifestano, con esordio spesso brusco ed improvviso, sono:

- brividi;
- febbre;
- tosse;
- mal di gola;
- mal di testa;
- dolori muscolari;
- spossatezza ed astenia generalizzata.

Nella maggior parte dei casi, la sintomatologia influenzale si risolve con l'utilizzo di antipiretici (quando la febbre supera i 38°), il riposo, una abbondante idratazione, la permanenza in una stanza areata di frequente, ben riscaldata e ben umidificata, dieta leggera ed integratori salini. È, invece, opportuno, consultare il proprio medico qualora si presentino difficoltà respiratorie, dolore o sensazione di pressione a livello del petto o dell'addome, vomito profuso, convulsioni, febbre e tosse che sembrano migliorare ma che poi si ripresentano. Sono a maggior rischio di complicazioni i bambini sotto i 2 anni, gli adulti oltre i 65 anni, le donne in gravidanza e fino a due settimane

dopo il parto, gli asmatici, i soggetti affetti da disturbi neurologici, BPCO, fibrosi cistica polmonare, cardiopatie, anemia, diabete, deficit immunitari (da HIV o AIDS, neoplasie, terapia cronica con corticosteroidi), patologie renali ed epatiche, obesità.

Gli **antibiotici**, usati per la cura delle infezioni batteriche, **non servono a nulla contro le infezioni virali come l'influenza**. Il medico li prescriverà qualora rilevi una componente batterica sovrapposta a quella virale.

Molte persone scelgono di prevenire l'influenza tramite la **vaccinazione**. La protezione indotta dal vaccino inizia due settimane dopo l'inoculazione e permane per un periodo che dura all'incirca 6-8 mesi. Il vaccino antinfluenzale non è solitamente somministrato ai lattanti sotto i sei mesi (poiché mancano studi clinici che ne dimostrino l'innocuità in questa fascia di età), a soggetti che abbiano manifestato una reazione allergica grave dopo somministrazione di una dose precedente, ed in presenza di una malattia acuta, con o senza febbre. In quest'ultimo caso sarà necessario attendere la guarigione. Possono essere vaccinate le persone asintomatiche anche ad epidemia già iniziata. Il Servizio Sanitario Nazionale promuove e sostiene economicamente la campagna di vaccinazione stagionale, rivolgendola principalmente a tutti quei soggetti per i quali il rischio di complicanze severe o letali sia particolarmente elevato (soggetti dai 65 anni in su, donne nel secondo e terzo trimestre di gravidanza, soggetti ricoverati presso strutture per lungodegenza, medici e personale sanitario, familiari e contatti di soggetti ad alto rischio).

Le persone, infine, che non abbiano fatto il vaccino godono della cosiddetta **immunità di gregge**, che si realizza quando molti individui sono immuni o meno suscettibili alla malattia, perché vaccinati, ed interrompono, così, la catena della diffusione dell'infezione.

Barbara Di Fiore