



**ASSOSALUTE**

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

**NON FATEVI INFLUENZARE!**

**I CONSIGLI DI ASSOSALUTE SU COME AFFRONTARE  
L'ARRIVO DELL'INFLUENZA E DEI SUOI "CUGINI"**

- QUEST'ANNO VIRUS INFLUENZALI E PARAINFLUENZALI COSTRINGERANNO A LETTO DAI 12 AI 15 MILIONI DI PERSONE
- IL 57% DEGLI ITALIANI SI AFFIDA AI FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE PER AFFRONTARE I MALANNI INFLUENZALI
- IL 45% DEGLI OVER 65 RICORRE AL VACCINO TUTTI GLI ANNI MA PIÙ DI 2 ITALIANI SU 3 DICHIARANO DI NON ESSERSI MAI VACCINATI CONTRO L'INFLUENZA.

**Milano, 25 settembre 2017** – Tra qualche tempo, il progressivo abbassarsi delle temperature farà strada ai virus e molti di noi verranno contagiati dai malanni tipici dell'inverno. Ma come sarà l'influenza che verrà?

*"Per la stagione 2017-2018 sono previsti dai **4 ai 5 milioni di casi di influenza oltre agli 8-10 milioni di sindromi provocate da altri virus respiratori**: una epidemia, quindi, di media entità. Avremo un solo nuovo virus in circolazione, il H1N1 pdm 09 (A/Michigan/45/2015), una variante simile ai virus dell'anno scorso" afferma il **Prof. Fabrizio Pregliasco**, virologo e ricercatore del Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute dell'Università degli Studi di Milano e Direttore Sanitario IRCCS Galeazzi di Milano. "Tanto dipenderà anche dal meteo: se questo inverno dovesse essere più lungo e freddo sicuramente si avranno molti più pazienti influenzati. Se, al contrario, l'inverno fosse più mite, saranno invece i virus "cugini" dell'influenza, quelli chiamati virus parainfluenzali, a essere avvantaggiati".*

Se sotto il termine generico di "influenza" si tende a comprendere una grande varietà di forme infettive, si può parlare di "**vera influenza**" solo se ci sono **tre condizioni presenti contemporaneamente: febbre elevata (>38°)** a insorgenza brusca, **sintomi sistemici** come dolori muscolari/articolari e **sintomi respiratori** come tosse, naso che cola, congestione/secrezione nasale o mal di gola. In tutti gli altri casi si parla di infezioni respiratorie acute o sindromi parainfluenzali.

*“In generale, si tratta di infezioni che si diffondono con grande rapidità: basti pensare – racconta il Prof. Pregliasco – che un solo starnuto può contenere circa 40.000 micro goccioline che possono viaggiare a oltre 300 km/h. Relativamente più lente le 3.000 goccioline che scaturiscono da un colpo di tosse, che si muovono a circa 75 km/h”.*

Secondo una indagine di **Assosalute** (Associazione nazionale farmaci di automedicazione) sul comportamento degli italiani nel prevenire e affrontare l'influenza, presentata a Milano, se una buona fetta di popolazione, **quasi il 15%, non fa nulla per evitare di ammalarsi**, il resto cerca di prevenire il contagio attraverso comportamenti di buon senso: coprirsi bene (55,1%), evitare gli sbalzi di temperatura (50,8%) e lavarsi spesso le mani (40,8%) sono le misure preventive più diffuse.

Quando ci sia ammalata i **farmaci senza obbligo di ricetta, di automedicazione risultano essere per il 57% degli italiani** il rimedio più utilizzato in caso di sintomi influenzali e da raffreddamento.

Sempre validi anche i vecchi rimedi della nonna - brodo caldo, latte con miele, spremute - a cui si affidano quasi il 42% degli intervistati. **Una percentuale non irrilevante, il 22,5%, dichiara di ricorrere agli antibiotici.**

*“In caso di contagio – continua Pregliasco – non bisogna fare gli eroi, il **riposo** resta una arma fondamentale per aiutare l'organismo a sconfiggere i virus. Fondamentale è anche **ricorrere ai farmaci di automedicazione**, il pilastro principale nel trattamento delle sindromi influenzali e parainfluenzali. L'uso dei farmaci senza obbligo di ricetta deve servire ad attenuare i sintomi senza azzerarli, consultando il medico se le cose non migliorano dopo 4 – 5 giorni. Mai fare ricorso agli antibiotici che si hanno in casa senza prima vedere il proprio dottore. Infatti, gli antibiotici non sono efficaci per curare l'influenza e deve essere il medico curante a valutarne la prescrizione nelle complicanze batteriche broncopolmonari, quando i sintomi non passano oppure se, dopo un'apparente guarigione, si manifesta un ritorno di febbre con tosse produttiva”.*

**Il medico di famiglia** rimane, comunque, in caso di malesseri influenzali, un riferimento importante **a cui si rivolge il 50% della popolazione.**

**Nel 40,5%** dei casi **non si chiede consiglio a nessuno** ma si fa riferimento alla propria **esperienza, curandosi con farmaci da banco che già si conosce** mentre **il 21%** della popolazione, soprattutto donne, **si affida al consiglio del farmacista.**

Inoltre, i più maturi sono i più consci delle complicanze dell'influenza e del valore del vaccino antinfluenzale: **il 45% degli over 65 dichiara di fare il vaccino tutti gli anni contro il 14% del dato medio.**

La diffidenza nei confronti dei vaccini registrata nell'ultimo anno non sembra però riguardare il vaccino antinfluenzale: meno del 5% lo ritiene pericoloso. Altre sono le motivazioni per cui **più di 2 italiani su 3 dichiarano di non aver mai fatto ricorso alla vaccinazione antinfluenzale.**

Nella maggior parte dei casi (34,1%) ci si ammala raramente o non ci si è mai interrogati sulla possibilità di vaccinarsi (30,7%). Tuttavia, **il 32,8% di coloro che non hanno mai fatto il vaccino ritiene che non sia necessario** perché l'influenza non ha gravi conseguenze per la salute.

*“Se è vero che, l’influenza non deve destare preoccupazione nella popolazione sana, essa può avere conseguenze anche gravi per i soggetti a rischio – conclude il Professor Pregliasco. In tal senso, **il vaccino** costituisce una **prevenzione efficace contro le complicanze** e per proteggere i soggetti più esposti della propria famiglia ed è, senza dubbio, **un salvavita** proprio per le **categorie più fragili**: i bambini molto piccoli, gli anziani, gli immunodepressi e coloro che sono affetti da patologie croniche sia di natura respiratoria che cardiaca”.*

Bisogna però tener presente che il **vaccino non protegge da tutti i virus in circolazione**: questo significa che la possibilità di ammalarsi non è eliminata ma, in caso di contagio, il vaccino attenua i sintomi che possono essere comunque gestiti attraverso il ricorso responsabile ai farmaci di automedicazione che restano strumenti terapeutici complementari per attenuare i malesseri delle sindromi da raffreddamento.

**Per maggiori informazioni e approfondimenti:**

[www.semplicementesalute.it](http://www.semplicementesalute.it)