



Influenza, come distinguerla e come curarsi tra: sintomi, consigli e rimedi della nonna

Descrizione

(Adnkronos) Con l'autunno alle porte si riaccendono i riflettori anche sui virus respiratori che stanno già facendo sentire la loro presenza, complici gli sbalzi di temperatura che si registrano nel Paese. Ma come riconoscere l'influenza? E come curarsi? A fare il punto sulla stagione 2025-2026 è stato un evento promosso a Milano da Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione).

Dopo due stagioni da record, analizza il virologo Fabrizio Pregliasco, anche quest'anno ci aspettiamo una circolazione sostenuta di virus influenzali, sono attesi in particolare l'A/H3N2 e il B/Victoria, e virus come i rinovirus. Poi il virus respiratorio sinciziale e si mette in mezzo anche il Covid, che è in una fase di risalita. Sars-CoV-2 non ha una stagionalità, ma si inserisce con onde che sono simili a quelle di un sasso in uno stagno, diventate cioè nel tempo meno impegnative dal punto di vista dell'impatto di sanità pubblica. Una stagione dunque impegnativa che potrebbe coinvolgere tra il 15% e il 25% della popolazione italiana, fino a interessare, potenzialmente, circa 16 milioni di persone, in linea con lo scorso anno.

E Pregliasco avverte: I segnali che arrivano dall'emisfero australe ci invitano a non abbassare la guardia. La stagione potrebbe essere intensa, con un aumento dei casi da metà ottobre e un picco invernale. La pressione sui servizi sanitari resta un rischio concreto, soprattutto per le fasce più fragili.

Ma come distinguere la vera influenza dagli altri virus che circoleranno? Distinguere tra questi virus basandosi solo sui sintomi è spesso difficile per i cittadini, ammette il direttore della Scuola di specializzazione in Igiene e Medicina preventiva dell'università degli Studi di Milano. Tuttavia, esistono alcune caratteristiche peculiari. L'influenza vera e propria si manifesta con un inizio brusco della febbre, generalmente sopra i 38 gradi; almeno un sintomo respiratorio (come tosse o mal di gola) e almeno un sintomo sistemico, come dolori muscolari, malessere generale o senso di stordimento. Questi sintomi sono particolarmente evidenti negli adulti, mentre nei bambini piccoli e negli anziani la febbre può essere meno intensa o, addirittura, assente. In generale, comunque, l'influenza è più forte e limitata nel tempo, con un'evoluzione rapida nell'arco di

circa 5 giorniâ?•.

Occorre poi fare attenzione alle â??sovrainfezioni batteriche che possono inserirsi soprattutto nellâ??anziano fragileâ?•, avverte Pregliasco.

Le spie? â??Una febbre che resta alta e va a peggiorare. Ma puÃ² succedere anche che unâ??infezione virale vada a risolversi con la febbre che scende e poi la temperatura risale. Anche la tosse, inizialmente secca e di tipo irritativo, diventa produttiva. Il Covid ha complicato ulteriormente la possibilitÃ di riconoscimento della vera influenza e di altre forme, perchÃ© Ã camaleontico e passa da forme banali, con un poâ?? di raucedine e poco altro, a forme piÃ¹ serie, che ricordano quelle del passato.

Da qui lâ??importanza di proteggere le persone piÃ¹ fragili con la vaccinazione e di fare un tampone per identificare tempestivamente lâ??eventuale presenza di Sars-CoV-2 per consentire â?? nei casi in cui Ã indicato â?? lâ??uso dellâ??antivirale Paxlovidâ?•. Per quanto riguarda poi virus respiratorio sinciziale, metapneumovirus e altri virus respiratori, analizza lâ??esperto, â??i sintomi possono essere simili a quelli influenzali, ma di solito meno marcati e piÃ¹ gradualmente. Possono presentarsi congestione nasale, tosse lieve o sintomi gastrointestinali. Rinovirus e altri virus minori spesso causano sintomi piÃ¹ lievi e localizzati, come naso chiuso o lieve malessere. Queste forme piÃ¹ blande possono dare fastidi che si protraggono nel tempo e risultano piÃ¹ lente nella risoluzioneâ?•.

Come curarsi? â??Un principio importante Ã quello dellâ??automedicazione responsabile. Il ricorso ai farmaci da banco â?? illustra il virologo â?? rappresenta spesso la prima risposta ai sintomi comuni come febbre, malessere respiratorio, mal di testa e stanchezza. Lâ??automedicazione, se effettuata in modo responsabile e proporzionata allâ??intensitÃ dei sintomi, Ã una scelta terapeutica adeguata perchÃ© puÃ² offrire diversi benefici. Innanzitutto permette di alleviare i disturbi e migliorare il benessere generale, modulando, al contempo, la risposta immunitaria, riducendo il rischio di complicanze. I farmaci da banco, come tutti i medicinali, possono avere degli effetti avversi. Resta fondamentale usarli in modo appropriato e corretto seguendo le indicazioni del foglietto illustrativo e quanto indicato dal medico o dal pediatra. In caso di infezioni virali lâ??uso dei farmaci da banco deve servire a contenere sintomi e disagi legati alla malattia, senza azzerare completamente i sintomi per seguire lâ??evolversi della malattiaâ?•.

Nel ventaglio degli strumenti di cui si avvalgono gli italiani per superare i giorni di malessere imposti dai vari virus respiratori, non mancano i classici rimedi della nonna. Secondo la nuova indagine di Human Highway per Assosalute presentata ieri, oltre ai farmaci da banco che si confermano lâ??opzione terapeutica dâ??elezione scelta dal 64,4% della popolazione, figurano integratori e vitamine (16,9%). Ma anche gli antibiotici a cui fa ricorso il 15,4% e il cui uso, seppur in calo, resta diffuso soprattutto tra i giovani (18-24 anni 30,9%) e gli uomini (18,8% vs 11,9% donne). â??Lâ??uso inappropriato di antibiotici Ã ancora troppo frequente â?? avverte Pregliasco â?? Ricordiamo che vanno assunti solo in caso di complicanze batteriche a fronte di una prescrizione medica: abusarne favorisce lâ??antibiotico-resistenza e non aiuta contro i virusâ?•. Non manca neanche chi â?? 1 su 10 â?? si affida a prodotti naturali erboristici o allâ??omeopatia.

E poi ci sono le bevande della nonna â?? brodo di pollo, latte caldo e tisane â?? un evergreen per il 14,3% degli italiani, quota che resta stabile negli anni. â??Lâ??approccio terapeutico verso le malattie virali Ã un approccio di minimizzazione dei sintomi. Per il resto â?? spiega il medico â?? ben venga tutto ciÃ² che â??ci fa star beneâ?•.

Ritengo che abbia un senso anche il rimedio della nonna, al di là delle noci in tasca â?? sorride â?? Diciamo che da tempo, soprattutto nella cultura americana, il brodo di pollo o di gallina viene riconosciuto come â??taumaturgicoâ??. Di sicuro si puÃ² dire che sia digeribile e ricco di una quota di proteine digeribili che serve per ricostituire tutte le cellule danneggiate a livello antinfiammatorioâ?•.

Brodo di pollo versus latte caldo, chi vince? â??I preparati con il latte caldo possono dare una sensazione positiva soprattutto sul mal di gola, perÃ² â?? avverte Pregliasco â?? lâ??utilizzo del latte puÃ² aumentare la produzione di muco. Quindi se câ??Ã” una tosse un poâ?? pesante puÃ² farla debordare verso una tosse produttiva. Il miele, infine, Ã” sicuramente un prodotto che ha anche caratteristiche antinfiammatorie, positivo per il mal di golaâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 25, 2025

Autore

redazione