



## Influenza finisce? Tosse e stanchezza durano altri 20 giorni

### Descrizione

(Adnkronos) â??

Lâ??influenza, anche con la variante K, mette a letto migliaia di italiani ogni giorno in questo inizio di 2026. E quando si guarisce, rimangono sintomi fastidiosi che possono â??accompagnareâ?? per oltre 20 giorni. â??Una condizione comune a diversi pazientiâ?•, conferma allâ??Adnkronos Salute Giorgio Sesti, docente di Medicina interna allâ??Universit  Sapienza di Roma, facendo riferimento ai postumi.

Questa â??persistenzaâ?? di sintomi una volta finita lâ??influenza   legata al fatto che siamo di fronte a â??un virus particolarmente aggressivo e resistente. Come accade per la maggior parte dei virus spesso riusciamo a prevenirli con un vaccino specifico, ma non abbiamo farmaci mirati, soltanto quelli sintomatici. E visto che questo virus influenzale   molto resistente e persistente riusciamo ad eliminarlo pi  lentamenteâ?•.

Da qui â??la persistenza dei classici disturbi â?? la tosse, raucedine, rinite â?? tipici segni dellâ??influenza che, per , anzich  durare 3 o 5 giorni, qui durano anche tre settimane. Abbiamo, insomma una durata tripla o quadrupla dei postumi rispetto alle sindromi influenzali abituali, dovuta proprio allâ??aggressivit  del virusâ?•. Per tenere a bada questi strascichi â??possiamo usare i classici farmaci sintomatici con il consiglio del medicoâ?•. La persistenza â??ovviamente   pi  problematica nelle persone pi  fragili, per le quali ci sono maggiori rischi in caso di sovrainfezioni da batteri che possono provocare polmoniti. Tutto questo si riflette anche sullâ??assistenza sanitaria con il sovraffollamento dei pronto soccorso e degli ospedali che attualmente sono veramente strapieni di questi casiâ?•.

A fronte di questa particolare virulenza   pi  che mai importante, ricorda il medico, â??proteggersi e attuare le precauzioni di buon senso: non esporsi al freddo e al vento, adesso si sono abbassate le temperature. Bisogna poi ricordare di applicare le norme igieniche per evitare il contagio: lavaggio dalle mani, ricambio d aria, non frequentare luoghi chiusi affollatiâ?•.

Per quanto riguarda la stanchezza persistente post-influenzale, sottolinea Sesti, «È figlia del fatto che questi disturbi sono prolungati: ogni volta che abbiamo sintomi respiratori e quant'altro il nostro organismo si affatica perché, con questi acciacchi, è sottoposto anche ad un lavoro muscolare e il fisico è impegnato a difendersi».

Il consiglio del medico è riposare, riprendere le attività gradualmente, attenersi a un'alimentazione sana e iniziare di nuovo a muoversi, a fare attività fisica, appena le condizioni climatiche ce lo consentono.

E gli integratori? «Si tratta di prodotti che servono a colmare le carenze nutrizionali. Se si ha un'alimentazione completa e non si hanno disturbi di assorbimento intestinale una dieta ricca e varia copre totalmente il fabbisogno. Non serve aggiungere nulla. No invece ai cibi pesanti che aggravano il lavoro dell'organismo». Buona norma è mangiare alimenti freschi: molta frutta, agrumi che hanno vitamina C, verdure», conclude Sesti.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Gennaio 10, 2026

## Autore

redazione