



Influenza finisce? Tosse e stanchezza durano altri 20 giorni

## Descrizione

(Adnkronos) →

L'è 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 → accompagnare → per oltre 20 giorni. → Una condizione comune a diversi pazienti → conferma all'Adnkronos Salute Giorgio Sesti, docente di Medicina interna all'Università Sapienza di Roma, facendo riferimento ai postumi.

Questa → persistenza → di sintomi una volta finita l'è influenza → legata al fatto che siamo di fronte a → 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 più lentamente →.

Da qui → la persistenza dei classici disturbi → la tosse, raucedine, rinite → tipici segni dell'è influenza che, però, anziché 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 alla → aggressività del virus →. Per tenere a bada questi strascichi → possiamo usare i classici farmaci sintomatici con il consiglio del medico →. La persistenza → ovviamente → più problematica nelle persone più fragili, per le quali ci sono maggiori rischi in caso di sovraffollamento dei pronto soccorso e degli ospedali che attualmente sono veramente strapieni di questi casi →.

A fronte di questa particolare virulenza → più importante, ricorda il medico, → 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 delle mani, ricambio d'aria, non frequentare luoghi chiusi affollati →.

Per quanto riguarda la stanchezza persistente post-influenzale, sottolinea Sesti, « figlia del fatto che questi disturbi sono prolungati: ogni volta che abbiamo sintomi respiratori e quant'altro il nostro organismo si affatica perchê, con questi acciacchi, è sottoposto anche ad un lavoro». 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 e fabbisogno. Non serve aggiungere nulla». Non 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