

INFLUENZA

A
36(0)°

SECONDA EDIZIONE

TUTTO QUELLO
CHE C'È DA SAPERE
PER STARE BENE

GUIDA



INFLUENZA E SINDROMI DA RAFFREDDAMENTO RICONOSCERLI PER CURARLI

SINTOMI

Nella stagione fredda frequenti sono le infezioni acute alle vie respiratorie causate da virus; la sindrome influenzale si riconosce per tre caratteristiche contemporanee:

- innalzamento brusco ed improvviso della temperatura corporea con febbre superiore a 38° e brividi di freddo
- sintomi sistemici diffusi quali dolori articolari e muscolari, senso di spossatezza e prostrazione
- almeno un sintomo respiratorio come il naso chiuso, che cola, mal di gola, starnuti.



LA PREVENZIONE

Per le persone sane, l'influenza è una malattia banale che decorre in 5 o 6 giorni, senza complicanze. Ma per le persone a rischio (anziani, persone di ogni età con problemi cardiaci e respiratori cronici, diabetici o con riduzione delle difese immunitarie, bambini sotto i sei mesi) peggiora le patologie di base e può avere un decorso più intenso con rischio di complicanze. La vaccinazione antinfluenzale stagionale, una corretta alimentazione, l'uso di norme igieniche adeguate, la difesa del sistema immunitario, costituiscono la prevenzione dalle forme gravi di influenza.

RINFORZIAMO LE DIFESE

Cioè il nostro sistema immunitario che, soprattutto in fase preventiva, necessita di sostegni e rinforzi che si ottengono con l'apporto di vitamine. Quando i sintomi influenzali sono già presenti, fondamentale l'utilizzo responsabile di farmaci di automedicazione per attenuarli senza azzerarli. Se i sintomi persistono sono il segno di una possibile complicanza, è quindi indispensabile consultare il medico.

INFLUENZA 2016-17

La stagione influenzale che ci aspetta, sarà presumibilmente simile a quello dello scorso anno, non particolarmente allarmante per numero di casi previsti, comunque intensa. All'orizzonte due nuovi virus con protagonista sempre il virus H1N1: cinque milioni gli Italiani potrebbero esserne colpiti. Rispetto al passato si individuano le gravi complicanze che l'influenza determina per l'apparato respiratorio e cardiocircolatorio; diventa fondamentale la campagna di vaccinazione per tutti, con particolare riguardo, per i soggetti a rischio.

LO SAI CHE...

PER EVITARE IL CONTAGIO È OPPORTUNO

- evitare luoghi affollati mantenendosi discosti da persone con sindrome da raffreddamento
- lavarsi spesso le mani con acqua e sapone o pulirle con gel disinfettanti per non disperdere i virus raccolti per strada
- usare un proprio asciugamano
- subito dopo la guarigione (dall'influenza) sostituire lo spazzolino da denti tenendolo separato dagli altri
- disinfettare ogni giorno i sanitari
- lavare le stoviglie con acqua calda

VITAMINA C

LINEA BENESSERE



INTEGRATORE ALIMENTARE DI VITAMINA C

SUPPORTA LE TUE DIFESE IMMUNITARIE *in caso di:*

- ✓ *influenza / raffreddore*
- ✓ *scarso apporto nell'alimentazione quotidiana*



10 COMPRESSE
EFFERVESCENTI





IL SISTEMA IMMUNITARIO NOSTRO MIGLIORE ALLEATO

Il sistema immunitario difende l'organismo dagli invasori esterni (virus, batteri, funghi e parassiti) che possono penetrare attraverso l'aria inalata, il cibo ingerito, ecc. causando malattie (agenti patogeni). Rimuove le cellule ed i tessuti danneggiati, i globuli rossi invecchiati, riconosce e rimuove le cellule anomale.



RINFORZARE LE DIFESE DEL SISTEMA IMMUNITARIO

- ▶ **Alimentarsi con frutta, verdura, yogurt, pesce, uova e cereali integrali**
- ▶ **Esporsi al sole anche d'inverno** per un quarto d'ora al giorno per fare il pieno di Vitamina D
- ▶ **Praticare movimento fisico** in modo equilibrato e costante
- ▶ **Mantenere il peso forma, dormire a sufficienza** e fare i controlli medici per la propria fascia d'età o categoria a rischio
- ▶ **Assumere Vitamina C** per riequilibrare l'acido ascorbico naturalmente presente nel nostro organismo, fondamentale alle nostre difese per contrastare germi e batteri; i livelli di acido ascorbico si impoveriscono in particolare durante l'inverno a causa di inquinamento, condizioni climatiche difficili, stress, abuso di alcol, caffè e fumo di sigaretta
- ▶ **Assumere Vitamine B, in particolare B6 e B12**, importanti per il buon funzionamento del sistema immunitario

RICETTA DI STAGIONE

LA VITAMINA C NEL PIATTO

Ingredienti

- spinacini freschi
- 1 melograno maturo
- noci sgusciate (50 gr.)
- 1 pera
- 1 mandarino
- 1 finocchio
- rucola
- un cucchiaino da minestra di olio extravergine di oliva
- pepe, sale, aceto balsamico

Preparazione

Lavare le foglie di spinaci e di rucola. Aprire il melograno e sgranarlo togliendo le pellicine bianche. Togliere la buccia alla pera e al mandarino e tagliarli a cubetti. Tagliare il finocchio a fettine molto sottili. Mettere tutto in una grande insalatiera, condire con olio, sale e pepe, aggiungere le noci frantumate e, per ultimo, i chicchi di melograno e qualche goccia di aceto balsamico.



CURARE: COME E QUANDO



La terapia dell'influenza lenisce i sintomi come mal di testa, mal di gola, dolori muscolari, riduce la febbre e calma la tosse. Il riposo a letto, l'umidificazione dell'ambiente, l'assunzione di acqua per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione sono i nostri migliori alleati.

VACCINAZIONE

Il vaccino antinfluenzale è la più importante strategia di salute pubblica per bloccare la diffusione dei virus dell'influenza. È consigliato a tutti, in particolare alle categorie a rischio: anziani sopra i 65 anni, bambini, malati cronici, personale sanitario.

I FARMACI

Quelli da automedicazione sono chiamati 'da banco' perché si acquistano senza la ricetta del medico; gli antibiotici, riservati per le eventuali complicanze batteriche, e gli antivirali necessitano di prescrizione medica.

I CONSIGLI DELLA NONNA

Per alleviare i sintomi delle malattie da raffreddamento, anch'esse sintomatiche, oltre ai farmaci, si può ricorrere ad alcuni rimedi antichi ma efficaci: suffumigi o vapori caldi, borsa del ghiaccio sulla fronte, impacco con unguento balsamico sul torace, bagno non troppo caldo (40°C) o doccia a condizione che ci si copra bene subito dopo.

Un'adeguata alimentazione può aiutare il nostro sistema immunitario a proteggerci dal virus influenzale.

ANZIANI, DIABETICI, CARDIOPATICI E BAMBINI: UN'ATTENZIONE IN PIÙ

Per gli anziani, le persone di qualunque età con problemi cardiaci o di diabete, una banale influenza può risultare una malattia con complicanze gravi. Per questi cittadini la vaccinazione antinfluenzale, da eseguirsi in autunno inoltrato, è fortemente raccomandata e gratuita. Per quanto riguarda i bambini, a partire dai 6 mesi di vita, è opportuno vaccinare quelli affetti da asma e da malattie respiratorie croniche, da fibrosi cistica, dal morbo celiaco, malattie croniche del cuore del sangue, dei reni, del metabolismo (compreso il diabete mellito) e del sistema immunitario con infezione da HIV e quelli in terapia di lunga durata con aspirina.



LO SAI CHE... IL NASO SVOLGE FUNZIONI ESSENZIALI COME:

- **Olfatto:** milioni di recettori olfattivi in esso contenuti distinguono migliaia di odori diversi
- **Condizionamento:** l'aria che respiriamo viene umidificata, riscaldata e purificata prima che raggiunga le vie respiratorie inferiori
- **Cassa di risonanza:** il suono della voce è una funzione della risonanza delle fosse nasali; quando il naso è ostruito, la voce è nasale.

Organo di senso, respirazione, protezione ed espressione, è il nostro avamposto di difesa dell'organismo. La mucosa nasale è una delle armi più efficaci contro le aggressioni esterne: quando è troppo sollecitata, il suo effetto si riduce.



3 L + B: LA FORMULA PER GUARIRE IN FRETTA



Per curarsi dall'influenza e rimettersi in forma nulla vale più dell'antica formula popolare 3 L + B.

LETTO: il riposo è una terapia insostituibile per ritemprarsi

LANA: una coperta per conservare una temperatura corporea di 20/22°, insieme al mantenimento di confortevoli condizioni ambientali

LATTE: per l'assunzione di nutrienti e di liquidi per idratarsi

B: come il gruppo delle vitamine B per dare nuova energia all'organismo

LA SQUADRA DELLE 'B' PER IL RECUPERO

B6 svolge un ruolo importante nella produzione di anticorpi e per il funzionamento del sistema immunitario

B9 (acido folico) utile nella prevenzione delle infezioni respiratorie, soprattutto nei bambini

B3 e **B5** promuovono migliori capacità di resistenza alle infezioni, in particolare di naso, orecchie e gola

B1 e **B6** condizionano favorevolmente il tono dell'umore, che non guasta nel decorso post influenzale

ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE

Indispensabile alimentarsi con tanta frutta e verdura di stagione; consigliato ricorrere all'integrazione vitaminica per aiutare la ripresa globale dell'organismo e tornare a dare il meglio di sé.

FARMACI E RIMEDI NATURALI

Ricorrere sempre al consiglio del farmacista per scegliere i farmaci da automedicazione più indicati per alleviare e curare i sintomi di:

- **Tosse**, sedativi con dropropizina e altri in funzione se 'secca' o 'grassa'
- **Febbre** o **dolori articolari**, a base di paracetamolo, acido acetilsalicilico e altri anche in relazione alle indicazioni del medico curante
- **Naso chiuso**, compresse, sciroppi o spray a base di pseudoefedrina, nafazolina o altre molecole
- **Mal di gola**, collutori antisettici

Verificare la data di scadenza dei farmaci che si possiedono; fare attenzione all'uso contemporaneo di più farmaci da banco; attenersi alla posologia suggerita
Chi vuole alleviare i sintomi con i rimedi naturali può:

masticare spicchi d'aglio crudi perché l'aglio ha un'azione antibatterica e aiuta a disinfettare l'organismo; **bere un bicchiere di vino rosso** caldo con miele e cannella o una tazza di latte caldo con due dita di cognac; **fare spugnature con pezze bagnate** su polsi, fronte e caviglie con aceto o alcol etilico quando la temperatura supera i 38°; **fare un impacco di argilla sull'addome**, anche per tutta la notte.

VITAMINE B = ENERGIA



LE VITAMINE DEL GRUPPO B SONO COME IL PREZZEMOLO!

Intervengono in numerosi processi metabolici dell'organismo fino alla trasformazione dei grassi e degli zuccheri in energia; hanno un ruolo nella sintesi di alcuni aminoacidi e del DNA/RNA e nella riproduzione delle cellule; garantiscono il buon funzionamento del sistema nervoso e del sistema immunitario.

MAI FARSI MANCARE LE VITAMINE

Sono idrosolubili (non rimangono nell'organismo), devono quindi essere assunte ogni giorno attraverso un corretto regime alimentare. La loro mancanza comporta una riduzione dello stato di benessere; i sintomi più frequenti sono: affaticabilità, insonnia, irritabilità, scarsa concentrazione, inappetenza, stipsi, ridotta efficienza del sistema immunitario con maggiore esposizione alle infezioni specie dell'apparato respiratorio.

L'IMPORTANZA DI UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

Le vitamine non possono essere sintetizzate dall'organismo umano, devono essere introdotte come tali o come precursori della forma attiva, mediante l'alimentazione. Un adeguato apporto di vitamine del gruppo B, rappresenta nelle varie età, uno strumento cruciale per la promozione di un corretto accrescimento e di uno stato di salute ottimale.

DIETA CONSIGLIATA PER ACCELERARE LA GUARIGIONE

Curare l'alimentazione è il primo passo per rimettersi subito in forma.

Non esistono regole rigide da seguire, ma è importante nutrirsi con alimenti freschi, ricchi di vitamine e sali minerali, come frutta e verdura, di carboidrati complessi e facilmente digeribili, come quelli di riso, patate e pasta, per apportare energia, e di piccole quantità di carne magra o pesce, cucinate in modo semplice e con pochi grassi, o di formaggi grassi freschi e non fermentati, per apportare proteine. È necessario bere liquidi caldi o a temperatura ambiente, per assicurare una buona idratazione.

Colazione

- caffè d'orzo con un goccio di latte
- una fetta di pane integrale con due cucchiaini da tè di marmellata
- una spremuta di arancia diluita con acqua naturale

Spuntino

- yogurt bianco alla frutta o purea di frutta

Pranzo

- riso integrale (60 gr) condito con sugo di pomodoro fresco e parmigiano grattugiato
- bresaola (60 gr) o primosale (60 gr)
- insalata di insalate verdi, finocchi, arance e pomodori ciliegino
- olio: un cucchiaino da minestra
- pane integrale (50 gr)

Merenda

- macedonia di pompelmo rosa e kiwi

* una valida alternativa è assumere un passato di legumi con crostini integrali e parmigiano grattugiato, preceduto dal brodo di verdure e seguito dall'insalata mista

Cena*

- passato o brodo di verdure con parmigiano grattugiato
- orata al forno o petto di tacchino ai ferri
- insalata mista di spinacini, rucola, finocchi e pomodori
- pane integrale (100 gr)
- olio: un cucchiaino da minestra



Il giusto mix di vitamine B per aiutare le normali difese immunitarie di tuo figlio.



L'autunno è per antonomasia la "stagione della ripresa": non solo della scuola e delle attività sportive, ma anche dei focolai di **malattie da raffreddamento** di cui l'influenza è la massima espressione. Il sistema immunitario, per reagire prontamente alle aggressioni esterne, necessita di alcuni nutrienti come le **vitamine del gruppo B** che non sempre sono presenti a livelli ottimali nell'organismo. Per questo c'è **Be-Total** che, da oltre 60 anni, grazie al giusto mix di vitamine B, **aiuta le normali difese immunitarie del tuo bambino.**

Be-Total[®]



PROMEMORIA PER LA MAMMA



Il contatto diretto (mettere in bocca lo stesso giocco) o la diffusione di germi per via aerea (starnuto, colpo di tosse) favoriscono il rischio di malattia.

Quando si ha il raffreddore buona norma è stare a più di un metro di distanza da un bambino ed evitare ambienti pubblici affollati e chiusi (centri commerciali, etc) specie se il bimbo è molto piccolo. Consigliabile arieggiare tutti i giorni ambienti chiusi come cameretta e aula, e non esporre al fumo passivo bambini e ragazzi perché resistano meglio a infiammazioni delle alte vie respiratorie.

RIENTRO A SCUOLA, QUANDO?

È importante che il bambino rientri a scuola dopo 1-2 giorni dalla scomparsa della febbre o dalla risoluzione dei sintomi di malattia. Solo casi particolari di complicanze, come una broncopolmonite, richiedono periodi di convalescenza più lunghi. È opportuno che il genitore si attenga alle prescrizioni del pediatra riguardo al periodo di permanenza a casa, sia per la tutela della salute degli altri bambini, che per quella del bambino stesso che potrebbe riammalarsi in condizioni di debolezza fisica dopo un'infezione influenzale.

DALLA CUCINA: PROFUMI CHE DESTANO L'APPETITO DEL PICCOLO MALATO

Mangiando mettiamo in gioco i 5 sensi, ma il bambino si fa invogliare soprattutto dai profumi che stimolano l'olfatto.

È importante preparare piatti invitanti che stimolino la voglia di mangiare, ricordando che anche il colore degli alimenti risveglia l'appetito.

Cosa cucinare?

Risotto allo zafferano, che diffonde il profumo delicato ma invitante della spezia; **pollo al forno**, che emana il profumo della **carne arrostita**, o **hamburger alla piastra**, con lo stimolante e inconfondibile profumo della griglia, accompagnati da qualche **fogliola di radicchio alla griglia**.

DAL GUARDAROBA: VESTIRE O SVESTIRE QUANDO NON STA BENE

Vestire troppo il bambino inibisce il fisiologico raffreddamento corporeo.

A casa, in caso di febbre, è meglio lasciare il piccolo con un singolo strato di indumenti per poi coprirlo con un lenzuolo o una coperta leggera se c'è brivido, indice di rialzo febbrile; quando la temperatura è elevata, senza più tremori, bisogna svestire il bambino il più possibile (lasciarlo in body, maglietta) per agevolare la naturale discesa della temperatura corporea.

Se dobbiamo uscire, preferibile indossare un abbigliamento "a cipolla", più versatile e in grado di evitare una sudorazione eccessiva.

DIARIO DI UN'INFLUENZA: TUTTO SOTTO CONTROLLO



MAMME

GIORNO 1: _____

inizio malattia (data)

Febbre SI NO **Bambino sofferente** SI NO

Sintomi:

Mattino _____ *Tmax (Esterna/interna)*

Terapia somministrata _____ Orario _____

Pomeriggio _____ *Tmax (Esterna/interna)*

Terapia somministrata _____ Orario _____

Sera _____ *Tmax (Esterna/interna)*

Terapia somministrata _____ Orario _____

Notte _____ *Tmax (Esterna/interna)*

Terapia somministrata _____ Orario _____

GIORNO 2: _____

Febbre SI NO **Bambino sofferente** SI NO

Sintomi:

Mattino _____ *Tmax (Esterna/interna)*

Terapia somministrata _____ Orario _____

Pomeriggio _____ *Tmax (Esterna/interna)*

Terapia somministrata _____ Orario _____

Sera _____ *Tmax (Esterna/interna)*

Terapia somministrata _____ Orario _____

Notte _____ *Tmax (Esterna/interna)*

Terapia somministrata _____ Orario _____

GIORNO 3: _____

Febbre SI NO **Bambino sofferente** SI NO

Sintomi:

Mattino _____ *Tmax (Esterna/interna)*

Terapia somministrata _____ Orario _____

Pomeriggio _____ *Tmax (Esterna/interna)*

Terapia somministrata _____ Orario _____

Sera _____ *Tmax (Esterna/interna)*

Terapia somministrata _____ Orario _____

Notte _____ *Tmax (Esterna/interna)*

Terapia somministrata _____ Orario _____

INFLUENZA

A 36(0)°

SECONDA EDIZIONE

TUTTO QUELLO
CHE C'È DA SAPERE
PER STARE BENE

Supplemento di DonnaInSalute.it

numero unico - settembre 2016

Distribuzione gratuita

Donna
IN SALUTE

Progetto editoriale:

Vox Idee per il business - via Castelbarco, 5
20136 Milano - Tel. 02 58299801

Editore:

donnainsalute.it © 2013 - DonnaInSalute.it - Testata registrata
presso il Tribunale di Monza: n° 1 dell'8 febbraio 2012

Testi a cura di:

Prof. Gianni Bona - Ordinario di Pediatria - Dipartimento
Scienze della Salute - Università degli Studi del Piemonte
Orientale - Novara

Prof. Fabrizio Pregliasco - virologo - Dipartimento Scienze
biomediche per la salute - Università degli Studi di Milano -
Direttore Sanitario IRCCS 'Galeazzi' Milano

Dott.ssa Diana Scatozza - medico, farmacologo e nutrizionista,
Professional Advanced Counselor

Vox