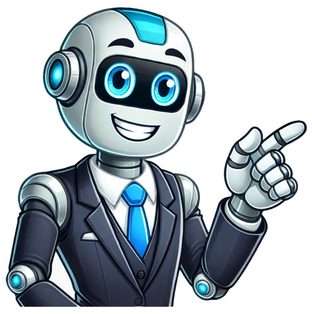
Click to prove you're human



Influenza 2025 incubazione

L'influenza è una malattia respiratoria causata da virus che infettano le vie aeree (naso, gola e polmoni), il cui contagio segue un andamento tipicamente stagionale: in Italia, il picco si registra generalmente da dicembre a fine febbraio. Il quadro iniziale dell'influenza è caratterizzato dall'insorgenza rapida e improvvisa di sintomi respiratori e generali, che includono tipicamente febbre (superiore ai 38°C), tosse, mal di gola, dolori ossei e muscolari diffusi, spossatezza e malessere generale. L'influenza è un'infezione virale delle vie aeree, sostenuta da virus a RNA appartenenti al genere Orthomixovirus. Una delle peculiarità dei ceppi virali che causano l'influenza stagionale è la grande capacità di mutare, ovvero cambiano a livello genetico assumendo ogni anno caratteristiche leggermente diverse. I microrganismi responsabili dell'influenza sono virus appartenenti alla famiglia degli Ortomixoviridiae, che comprende tre generi: l'influenza di tipo A, più comune, quella di tipo B e la poco diffusa C. Una delle caratteristiche peculiari di questi microrganismi risiede nella frequenza con cui subiscono cambiamenti nella struttura esterna del capside, particolarità - questa - che ne altera l'antigenicità e le proprietà infettive. Il virus dell'influenza di tipo A è soggetto a variazioni antigeniche maggiori e minori, il tipo B solo a mutazioni minori, mentre quello di tipo C è omogeneo. Questa grande variabilità antigenica, quasi annuale per i ceppi di tipo A, spiega come mai ogni inverno ci si ritrovi a combattere con un diverso tipo di influenza, alla quale le cellule del sistema immunitario devono adeguarsi. Allo stesso modo, è necessario produrre ogni anno nuovi vaccini in base alle previsioni sui ceppi che causeranno la malattia. L'alterazione della struttura antigenica del virus dà origine a ceppi virali contro i quali non v'è alcuna resistenza da parte della popolazione e, quindi, induce lo sviluppo di epidemie circoscritte ai mesi invernali (virus A e B), o addirittura di pandemie (virus A) che compaiono ogni 10-30 anni con esiti drammatici (in quella del 1918, l'influenza "spagnola" mieté oltre 75 milioni di vittime). L'influenza si trasmette facilmente per via aerea: tutti i virus influenzali si diffondono attraverso le goccioline di saliva (droplets) e di muco emesse normalmente con starnuti, colpi di tosse o parlando a distanza molto ravvicinata con un'altra persona. Quando i virus raggiungono le mucose delle vie respiratorie provocano l'infezione. I virus influenzali sono in grado di sopravvivere temporaneamente al di fuori del corpo, quindi la trasmissione può avvenire anche indirettamente da mani, oggetti e superfici - come fazzoletti, maniglie, interruttori della luce e rubinetti - appena contaminati dalle secrezioni respiratorie. Per questo motivo, l'influenza si diffonde più facilmente tra familiari, compagni di scuola o colleghi e nei luoghi chiusi e affollati come i mezzi pubblici, i bar o il cinema. Le persone che contraggono il virus dell'influenza iniziano ad essere contagiose prima dell'esordio sintomi. In particolare, il periodo di contagiosità si estende a partire da 36-48 ore prima fino a circa 3-7 giorni dopo l'inizio della malattia. Ciò significa che il virus influenzale può essere trasmesso anche da persone apparentemente sane. I bambini piccoli, le persone gravemente malate e coloro che hanno un sistema immunitario indebolito possono infettare gli altri per periodi più lunghi. Anche gli individui asintomatici - cioè che vengono infettati, ma non sviluppano mai sintomi evidenti - possono trasmettere l'influenza. Il periodo d'incubazione dell'influenza, cioè il tempo che intercorre fra il contagio e lo sviluppo dei sintomi clinici, è abbastanza breve, poiché dura circa 1-2 giorni. L'influenza può causare quadri sintomatologici da lievi a gravi, caratterizzati da: Sintomi a carico delle vie respiratorie, che sono sempre interessate (tosse, starnuti, mal di gola, lacrimazione); Manifestazioni generali, cioè a carico dell'intero organismo (brividi, febbre, cefalea, dolori muscolari diffusi, senso di spossatezza e di malessere generale). Nonostante ogni anno i virus dell'influenza cambino le proprie caratteristiche antigeniche, i sintomi restano più o meno sempre gli stessi. L'insieme dei sintomi (variamente associati) e la modalità di comparsa determinano la corretta diagnosi. Innanzitutto, l'esordio dei sintomi influenzali è solitamente improvviso. L'influenza è caratterizzata dalla presenza di: A livello sistemico, compaiono: Dolori ossei e muscolari diffusi in tutto il corpo (responsabili della tipica sensazione di avere le "ossa rotte"); Debolezza fisica; Sonnolenza. Sono contemporaneamente presenti sintomi respiratori quali: In qualche caso, possono manifestarsi congiuntivite, fotofobia (fastidio per la luce) e sintomi gastrointestinali, tra cui riduzione dell'appetito, nausea, vomito, diarrea e crampi addominali. Spesso, vengono impropriamente etichettate come "influenza" diverse affezioni delle prime vie respiratorie, sia di natura batterica che virale, che possono presentarsi con sintomi molto simili e circolano nello stesso periodo dell'anno in cui la circolazione dei virus influenzali è massima (autunno-inverno). Se non è presente la triade costituita un repentino rialzo della temperatura, oltre i 38°C, disturbi generali ed almeno un sintomo respiratorio, ci si trova di fronte ad una sindrome parainfluenzale o ad un raffreddore. Per approfondire: I sintomi dell'influenza durano solitamente per 3-4 giorni e la maggior parte delle persone guarisce completamente dalla malattia entro una settimana, senza alcuna sequela significativa. In qualche caso, l'influenza può lasciare una sensazione di spossatezza che può durare anche dieci giorni/due settimane dopo la scomparsa dei sintomi. In caso di influenza stagionale, solitamente, la febbre dura almeno 3-4 giorni. L'influenza è una malattia infettiva a decorso generalmente benigno. Alcune categorie della popolazione presentano, però, un aumentato rischio di sviluppare decorsi più gravi o incorrere nell'esacerbazione di malattie preesistenti (come asma, diabete e cardiopatie); per questo motivo, si consiglia di sottoporsi annualmente alla vaccinazione antinfluenzale. In particolare, sono considerate persone ad alto rischio: Anziani (più della metà dei casi gravi e complicati si registrano nei soggetti di età superiore ai 65 anni); Pazienti con malattie croniche, quali, ad esempio il diabete, le malattie immunitarie o cardiovascolari e quelle respiratorie; Donne in gravidanza; Bambini di età compresa fra i 6 mesi e i 5 anni; Pazienti sottoposti a terapie che indeboliscono il sistema immunitario. Nei soggetti sani, l'influenza raramente è motivo di complicazioni, ma, nelle persone più vulnerabili, può aprire la strada ad altri disturbi. L'organismo già indebolito è, infatti, più esposto al rischio di complicazioni e coinfezioni (cioè infezioni concomitanti) da parte di altri virus o batteri: i virus influenzali, infatti, distruggono le cellule della mucosa respiratoria, favorendo la penetrazione di agenti patogeni batterici Le infezioni che più frequentemente si sovrappongono all'influenza sono la bronchite e la polmonite, suggerite dalla persistenza o dalla ricorrenza di febbre e tosse, dopo l'apparente risoluzione della malattia primaria. In alcuni casi, possono subentrare disidratazione, infezioni alle orecchie (otiti) o sinusiti. L'influenza può peggiorare, inoltre, problemi di salute cronici preesistenti; le persone con enfisemi, bronchiti croniche o asma possono accusare, ad esempio, un'insufficienza respiratoria, mentre chi è affetto da coronaropatie o insufficienza cardiaca può sviluppare uno scompenso cardiaco acuto. L'influenza può determinare, inoltre, complicanze a carico dell'apparato cardiovascolare (miocardite), del sistema nervoso (encefalite) o dei muscoli (miosite, rabdomiolisi) e insufficienza multiorgano (ad esempio: insufficienza respiratoria e renale). Complicazioni meno comuni dell'influenza includono: tonsillite, convulsioni (nel bambino con febbre alta) e meningite. Casi gravi di influenza si possono verificare anche in persone sane che non rientrano in alcuna delle categorie sopra citate. Sintomi come tosse produttiva con espettorazione, febbre alta e respiro difficile e doloroso, dovrebbero spingere l'individuo a richiedere un rapido intervento medico. Se si contrae durante la gravidanza, l'influenza può indurre un travaglio prematuro (prima della 37esima settimana gestazionale), o determinare un basso peso alla nascita del bambino. Raramente, l'influenza può essere causa di aborto spontaneo. La prevenzione dell'influenza si attua in prima istanza mantenendo in salute il proprio sistema immunitario, tramite una dieta sana ed equilibrata associata ad uno stile di vita attivo e ad un'ottimale gestione degli stress quotidiani. Molto importanti risultano le norme igieniche di base, come il portare le mani alla bocca quando si tossisce e starnutisce, lavandole sempre e comunque prima dei pasti, dopo essersi recati alla toilette ed in tutte le occasioni elencate in questo articolo. Per diminuire il rischio di influenza una norma utile rimane quella di lavarsi accuratamente e frequentemente le mani con acqua calda e sapone; in alternativa possono essere usate soluzioni detergenti a base di alcol o salviettine disinfettanti. Altre misure consistono in: Evitare, se possibile, il contatto ravvicinato con persone con l'infezione in corso Aerare regolarmente le stanze dove si soggiorna Evitare di portare le mani non pulite a contatto con occhi, naso e bocca Coprire la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando si tossisce e starnutisce e gettare il fazzoletto usato nella spazzatura La vaccinazione antinfluenzale è il modo più efficace per proteggersi: l'immunizzazione attiva - effettuata cioè grazie alla somministrazione di un vaccino, riduce il rischio di infezione di una persona e rappresenta un mezzo per prevenire le complicanze della malattia. Sulla base dei virus osservati nella stagione precedente, il vaccino viene messo a disposizione prima della stagione influenzale, contenente tre componenti (vaccino trivalente) selezionati per proteggere dai principali gruppi di virus influenzali. La composizione raccomandata dei virus nel vaccino antinfluenzale è definita annualmente dall'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS). La protezione si sviluppa circa dopo due settimane dalla somministrazione del vaccino. Poiché i virus influenzali cambiano di frequente, è consigliabile vaccinarsi tutti gli anni. In Italia, per la situazione climatica e l'andamento delle epidemie influenzali, il momento migliore per farsi vaccinare va dalla metà di ottobre alla fine di dicembre. Come Prevenire l'Influenza Stagionale Le persone in forma e sane, di solito, non hanno necessità di consultare un medico: in assenza di complicanze, la terapia è sintomatica e prevede innanzitutto riposo, stare al caldo, bere molta acqua per evitare la disidratazione e consumare pasti facilmente digeribili. All'occorrenza, è possibile il ricorso a paracetamolo o ibuprofene per abbassare la temperatura, se la febbre è elevata e alleviare i dolori. Ricordiamo, a tal proposito, come l'utilizzo di salicilati (quindi della classica aspirina) sia controindicato al di sotto dei 16 anni (per il rischio di insorgenza della sindrome di Reye) e di come la febbre abbia un effetto favorevole sul decorso della malattia (ovviamente quando è particolarmente alta o a soffrirne sono individui a rischio complicanze, dev'essere comunque abbassata). Se sono invece presenti condizioni di rischio, o altre situazioni di fragilità, va presa in considerazione una visita dal medico di famiglia, in quanto potrebbe essere necessaria una terapia farmacologica per attenuare i sintomi e aiutare a recuperare più rapidamente. Alcuni antivirali - inibitori della neuraminidasi (oseltamivir e zanamivir) e inibitori della proteina virale M2 (amantadina e rimantadina) - possono ridurre la severità e la durata dell'influenza, purché vengano somministrati alle prime avvisaglie di malattia (al massimo entro 48 dall'insorgenza dei sintomi). Precisiamo che l'uso di questi farmaci non è appropriato: il loro impiego è stato oggetto di un vivace dibattito e, attualmente, le indicazioni espresse dalle linee guida dell'OMS e dell'ECDC concordano nel limitarlo a casi selezionati. Specifici antibiotici possono essere prescritti dal medico in presenza di complicanze, ma sono del tutto inefficaci nella terapia dell'influenza (considerando la sua natura virale e non batterica), se non addirittura dannosi (indeboliscono ulteriormente le difese immunitarie). Influenza - EpiCentro - Istituto Superiore di Sanità – ISS (sito web) Influenza - Ministero della Salute (sito web) Centers for Disease Control and Prevention. Seasonal Flu World Health Organization. Health topics: Seasonal Flu Segui il canale WhatsApp di Mypersonaltrainer per rimanere aggiornato su tutte le novità. In data 05 maggio 2025 è stato pubblicato l’ultimo Rapporto RespiVirNet della stagione, relativo alla diciassettesima settimana della stagione influenzale 2025 (periodo di osservazione: dal 21 al 27 aprile 2025). Oltre 16 milioni gli italiani che si sono ammalati dall’inizio del periodo di osservazione, ma ancora nell’ultima settimana si sono registrati: 3,7 casi per mille assistiti (4,9 nella settimana precedente) Nuovi casi settimana: 221.000 Casi dall’inizio della stagione: 16.129.000 In tutte le Regioni/PPAA l’incidenza è tornata ai livelli basali Fonte: Bollettino RespiVirNet Il grafico mostra l’incidenza dell’influenza (casi per 1.000 assistiti) nelle stagioni 2024-25 e 2023-24. Cos’è l’influenza? L’influenza stagionale è una malattia respiratoria contagiosa, causata dai virus influenzali, che nel nostro Paese si manifesta annualmente nei mesi freddi, benché siano possibili episodi occasionali anche al di fuori dei mesi invernali. I sintomi caratteristici dell’influenza sono spesso una combinazione variabile di: febbre alta ad esordio improvviso, tosse secca e stizzosa, mal di testa, stanchezza e debolezza, brividi, dolori muscolari e articolari, dolori addominali, diarrea, nausea e vomito (soprattutto nei bambini), mal di gola, naso congestionato e starnuti, perdita di appetito, ridotta qualità del sonno. Fin dalla comparsa dei primi sintomi si può inoltre assistere a manifestazioni simili al più classico dei raffreddori, come ad esempio aumentate secrezioni nasali, lacrimazione e bruciore agli occhi; i sintomi tendono in genere a sfumare nel giro di 5-7 giorni al massimo (poco di più nei bambini), tuttavia l’astenia e la tosse possono durare molto più a lungo. Il tempo d’incubazione, ossia il periodo che intercorre tra il contagio e le prime manifestazioni, è variabile da uno a quattro giorni. iStock.com/Sestovic Cause L’influenza è causata da virus ed in particolare per la stagione 2025-2026 l’Organizzazione mondiale della sanità ha stabilito (recepito poi dell’EMA) che i ceppi da includere nella formulazione dei vaccini debbano comprendere: Vaccini Egg-based A/Victoria/4897/2022 (H1N1)pdm09-like virus A/Croatia/10136RV/2023 (H3N2)-like virus B/Austria/1359417/2021 (B/Victoria lineage)-like virus. Vaccini Cell- or recombinant-based A/Wisconsin/67/2022 (H1N1)pdm09-like virus A/District of Columbia/27/2023 (H3N2)-like virus B/Austria/1359417/2021 (B/Victoria lineage)-like virus. Si noti che fino alla scorsa stagione i vaccini contro l’influenza stagionale proteggevano da quattro ceppi principali del virus, tra cui uno chiamato B/Yamagata. Tuttavia, poiché questo ceppo non è più stato rilevato dal 2020 e non è considerato una minaccia per la salute pubblica, le autorità europee raccomandano il passaggio ai vaccini trivalenti, che proteggono da tre ceppi invece di quattro, escludendo il B/Yamagata. Il cambiamento è previsto per la stagione influenzale 2025/2026, anche se, in casi eccezionali, sarà ancora possibile usare un vaccino quadrivalente per non ostacolare le campagne vaccinali (B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage)-like virus). Trasmissione ed incubazione La maggior parte degli adulti sani risulta contagioso già a partire dal giorno precedente alla comparsa dei sintomi e lo rimane fino a 5-7 giorni dopo la prima manifestazione della malattia (i bambini rimangono contagiosi anche più di una settimana). Questo significa che si può contagiare ancor prima di capire di essere malati, oltre che quando si manifestano effettivamente i sintomi. Alcune persone contagiate possono rimanere asintomatiche e comunque diffondere il virus. Chi ha l’influenza può contagiare direttamente chi si trova nel raggio di circa 2 metri. La maggior parte degli esperti ritiene che i virus influenzali si diffondano perlopiù tramite goccioline diffuse tramite la tosse, gli starnuti o la saliva quando si parla. Le goccioline atterrano nella bocca o nel naso delle persone vicine al malato e possono essere inalate nei polmoni. Con minore frequenza, si può essere contagiati toccando una superficie o un oggetto con sopra il virus e poi toccandosi la bocca o il naso. Per evitare il contagio è utile stare lontani dai malati (e per proteggere gli altri è quindi consigliabile rimanere in casa quando si è contagiati a propria volta). È anche importante lavarsi spesso le mani con acqua e sapone, atto considerato come più importante in assoluto in termini di prevenzione. Se l’acqua e il sapone non sono disponibili, si può usare un gel a base d’alcol. La biancheria, le posate e i piatti usati dai malati non dovrebbero essere condivisi se non sono ben lavati. Le posate e i piatti possono essere lavate in lavastoviglie oppure con acqua e detersivo e non è necessario che vengano lavati a parte. Le nostre mamme ci hanno sempre invitato a coprirci bene prima di esporci al freddo per non prendere qualche malanno ma in realtà non esiste una vera e propria correlazione diretta tra freddo e rischio di malattia; effettivamente alcuni virus (come quello dell’influenza) godono tuttavia di una maggior diffusione durante la stagione fredda e, sebbene la vera ragione non sia ancora stata chiarita, le principali ipotesi al riguardo comprendono: cambiamenti nelle mucose dell’apparato respiratorio indotti dalla temperatura fredda (per esempio una riduzione dell’efficacia delle ciglia o una maggior secchezza cutanea), riduzione della risposta immunitaria, una maggior capacità di dispersione e persistenza nell’ambiente da parte del virus, grazie per esempio alla ridotta umidità. L’apparente stagionalità può anche essere dovuta a fattori sociali, come cene e occasioni di ritrovo in genere durante le feste natalizie, ma anche alla concentrazione di molte persone in ambienti chiusi e poco areati a causa del freddo. Nel complesso quindi non è il freddo di per sé che causa l’infezione, benché ne possa favorire il contagio. Sintomi dell’influenza Il periodo che va da quando si è esposti al virus a quando iniziano i sintomi (incubazione) dura da 1 a 4 giorni, in media 2 giorni. La durata dei disturbi è tipicamente al massimo di 7 giorni per gli adulti e fino a 10 per i bambini. Chi ha l’influenza spesso manifesta alcuni o tutti dei sintomi qui elencati e l’esordio è brusco ed improvviso: febbre (è importante notare che non tutti i soggetti colpiti la manifestano), brividi, tosse, mal di gola, naso che cola o naso chiuso, starnuti, dolori muscolari (mialgie), dolori articolari (artralgie). mal di testa, riduzione dell’appetito, estrema stanchezza (contrariamente alla febbre, può durare fino a 2-3 settimane). Alcune persone possono avere vomito e diarrea, che però sono più comuni tra i bambini che tra gli adulti. A differenza dell’influenza, il raffreddore si presenta con caratteristiche leggermente diverse: esordio più graduale, colpisce prevalentemente naso e gola, causa malessere, ma spesso non tale da costringere a letto. Per sapere se sei malato, puoi provare a fare il nostro test, ma tieni presente che rappresenta solo un’indicazione di massima e che la diagnosi è possibile solo al medico: Test per i sintomi da influenza Rispetto alle forme di malessere parainfluenzali, la vera influenza è quasi sempre caratterizzata dalla contemporanea presenza di tre sintomi (triade): febbre alta, tipicamente ad esordio improvviso, almeno un sintomo sistemico (dolore diffuso, senso di ossa rotte, mal di testa, …), almeno un sintomo respiratorio (tosse, naso che cola, mal di gola, …). Quando chiamare il medico Si raccomanda di rivolgersi al medico se i sintomi sembrano guarire, ma poi ritornano, accompagnati dalla febbre e dal peggioramento della tosse. Si raccomanda di rivolgersi immediatamente al pronto soccorso in caso di: Pericoli L’influenza è imprevedibile e la sua gravità può variare, anche di molto, da una stagione all’altra, a seconda di diversi fattori, tra cui ricordiamo: tipo di virus (aggressività, presenza e diffusione degli anni precedenti, …), adesione alle campagne vaccinali, capacità del vaccino anti-influenzale di combattere esattamente i virus che causano la malattia. La maggior parte delle persone che si ammalano presentano sintomi lievi e non devono ricorrere né ad assistenza medica né a farmaci antivirali, andando incontro a guarigione spontanea in meno di due settimane. Altri soggetti, tuttavia, corrono un rischio maggiore di soffrire di complicazioni che comportano il ricovero in ospedale e in alcuni casi anche il decesso. Polmonite (per esempio da pneumococco, la cui infezione è favorita dal contagio influenzale), bronchite, sinusite ed infezioni dell’orecchio sono tutti esempi di complicazioni frequenti della malattia, che può inoltre peggiorare condizioni croniche, ad esempio chi soffre d’asma può avere degli attacchi più frequenti e severi, chi soffre di insufficienza cardiaca congestizia cronica può presentare un peggioramento. Chi è a maggior rischio di complicazioni? L’elenco seguente comprende i gruppi di persone che corrono un rischio maggiore di sviluppare complicazioni quando si ammalano: bambini sotto i 5 anni, e in particolare sotto i 2 anni, adulti di età superiore ai 65 anni, donne incinte (fino a due settimane dopo il parto), residenti nelle case di cura e in altre strutture di lunga degenza, persone che soffrono di malattie come: asma, disturbi neurologici e dello sviluppo neurologico (a carico del cervello, del midollo spinale, dei nervi periferici e dei muscoli, come la paralisi cerebrale, l’epilessia, l’ictus, la disabilità intellettiva (ritardo mentale), il ritardo dello sviluppo da lieve a grave, la distrofia muscolare o le lesioni del midollo spinale), malattie polmonari croniche (come la broncopneumopatia cronica ostruttiva e la fibrosi cistica), malattie cardiache (come le cardiopatie congenite, l’insufficienza cardiaca congestizia e le coronaropatie), malattie del sangue (come l’anemia falciforme), disturbi endocrini (come il diabete mellito), disturbi renali, disturbi epatici, disturbi metabolici (come i disturbi metabolici ereditari e i disturbi mitocondriali), sistema immunitario indebolito a causa di malattie o farmaci (ad esempio chi soffre di HIV o AIDS, tumori, o chi è in terapia cronica con steroidi), persone di età inferiore ai 19 anni in terapia di lungo periodo con aspirina, persone obese (con IMC superiore a 40). Gravidanza Nelle gestanti l’influenza può essere più grave e causare complicazioni più severe. I cambiamenti del sistema immunitario, del cuore e dei polmoni durante la gravidanza rendono le donne incinte più soggette alla malattia ed alle sue complicazioni, tra cui il parto pretermine. Il vaccino proteggerà la mamma e il bimbo, quest’ultimo anche dopo la nascita, ed è la protezione migliore che si possa consigliare; a partire dalla stagione influenzale 2019-2020 il vaccino viene offerto gratuitamente anche durante il primo trimestre, grazie alle più aggiornate evidenze di sicurezza. Se avvertite i sintomi dell’infezione chiamate il medico, mentre se manifestate uno qualsiasi dei sintomi seguenti, fatevi accompagnare immediatamente al pronto soccorso: difficoltà a respirare o fiato corto, dolore o senso di costrizione a livello del torace o dell’addome, vertigini improvvise, stato confusionale, vomito prolungato o abbondante, febbre alta che non scende nemmeno assumendo il paracetamolo (Tachipirina® o equivalenti), sentite che il bambino si muove meno del solito o non si muove affatto. Diagnosi Oltre ai virus influenzali durante la stagione invernale possono anche circolare diversi altri virus respiratori, in grado di causare sintomi e disturbi simili. Tra i virus non influenzali ci sono i rinovirus (che causano il raffreddore) e il virus respiratorio sinciziale (RSV), la causa più frequente delle malattie respiratorie gravi nei bambini e una delle principali cause delle malattie respiratori negli anziani di età superiore ai 65 anni. Cura e terapia dell’influenza La maggior parte delle persone colpite presenta sintomi lievi e non deve ricorrere né al medico né ai farmaci antivirali. Se si manifestano i sintomi della malattia nella maggior parte dei casi si deve stare in casa, evitando il contatto con le altre persone. Se tuttavia avete i sintomi dell’infezione e fate parte di un gruppo ad alto rischio, siete molto malati o preoccupati, potete e dovete contattare il vostro medico di famiglia, possibilmente prima per telefono. Alcune persone sono più a rischio di sviluppare complicazioni gravi dell’influenza. Tra di essi ricordiamo: bambini piccoli, anziani di età superiore ai 65 anni, donne incinte, chi soffre di malattie croniche. Il medico curante deciderà se e quali esami effettuare e quali terapie siano necessarie (ci sono anche rimedi naturali, ma onestamente sono poco efficaci) Come fermare l’influenza? Purtroppo non c’è modo di modificare sensibilmente il decorso dell’infezione una volta contratta; si può valutare l’assunzione di specifici farmaci antivirali (NON antibiotici), il cui utilizzo è tuttavia Devo andare al pronto soccorso se i miei sintomi sono lievi? No. Il Pronto Soccorso è un servizio essenziale dedicato a emergenze mediche gravi e potenzialmente letali. È fondamentale utilizzarlo in modo responsabile per garantire cure tempestive a chi ne ha realmente bisogno. Un utilizzo consapevole del Pronto Soccorso contribuisce a migliorare l’efficienza del sistema sanitario e a garantire cure adeguate a chi si trova in situazioni di reale emergenza. Quando rivolgersi al Pronto Soccorso In presenza di sintomi gravi o potenzialmente pericolosi per la vita In caso di incidenti o traumi significativi Quando evitare il Pronto Soccorso Per sintomi lievi o gestibili con cure domiciliari Precauzioni da adottare In caso di dubbi sulla gravità dei sintomi, consultare prioritariamente il proprio medico di base o i servizi di continuità assistenziale Considerare che l’accesso non necessario al Pronto Soccorso può esporre a rischi di contagio da parte di altri pazienti effettivamente malati Quali sono i sintomi dell’influenza che devono destare preoccupazione? Nei bambini: respiro accelerato o difficoltà a respirare, colorito bluastro della pelle, insufficiente assunzione di liquidi, sonnolenza o assenza di interazione con gli altri, irritazione tale che il bambino non si fa tenere in braccio, i sintomi influenzali sembrano guariti ma poi ricompaiono, accompagnati dalla febbre e dal peggioramento della tosse, febbre con eruzione cutanea. Oltre ai sintomi precedenti, andate immediatamente al pronto soccorso se il neonato presenta uno qualsiasi di questi sintomi: non è in grado di alimentarsi, ha difficoltà a respirare, non ha le lacrime quando piange, sporca molti meno pannolini del normale. Situazioni che richiedono il pronto soccorso negli adulti: difficoltà a respirare o fiato corto, dolore o pressione sul petto o sull’addome, vertigini improvvise, stato confusionale, vomito grave o continuo, sintomi influenzali che sembrano guariti, ma poi si ripresentano insieme alla febbre e al peggioramento della tosse. Per quanto devo rimanere a casa se sono stato contagiato? Il CDC americano consiglia di rimanere a casa per almeno 24 ore dopo la scomparsa della febbre e durante la malattia di uscire solo per andare dal medico o in caso di stretta necessità. La febbre deve essere scomparsa da sola, senza l’uso di farmaci antipiretici come Tachipirina. Bisogna rimanere in casa e non andare al lavoro né a scuola, non viaggiare, non fare la spesa, non partecipare a ritrovi né manifestazioni. Che cosa fare quando si ha l’influenza? Quando si ha l’influenza bisogna rimanere lontani dagli altri il più possibile, per evitare di infettarli. Se dovete uscire di casa, ad esempio per andare dal medico, indossate una mascherina, oppure copritevi la bocca con un fazzoletto quando tossite o starnutite. Lavatevi spesso le mani per evitare di contagiare gli altri. Farmaci I sintomi influenzali possono essere curati con o senza farmaci. I medicinali da banco possono alleviare alcuni sintomi della malattia, ma non rendono il paziente meno contagioso. Il medico può prescrivere gli antivirali per alleviare i sintomi e prevenire le complicazioni gravi; possono inoltre essere prescritti gli antibiotici, se la patologia progredisce e si trasforma in infezione batterica. È possibile curare l’infezione o i sintomi senza farmaci? Si possono curare i sintomi senza farmaci seguendo questi semplici consigli: riposatevi molto, assumete liquidi in quantità per prevenire la disidratazione. Vanno bene l’acqua, il brodo, le bevande con integratori salini (meglio se povere di zuccheri), mettete una asciugamano freddo e umido sulla fronte, le braccia e le gambe, per prevenire il malessere connesso alla febbre, mettete un umidificatore nella vostra camera per respirare meglio, fate i gargarismi con acqua salata (una parte di acqua tiepida e una di sale) per alleviare il mal di gola, copritevi con una coperta calda per calmare i brividi. È sicuro assumere contemporaneamente i farmaci per l’influenza e altri farmaci? Molti farmaci da banco contengono gli stessi principi attivi. Se assumete diversi farmaci con lo stesso principio attivo, c’è il rischio di sovradosaggio, che potenzialmente può causare problemi anche gravi. Leggete sempre con attenzione i bugiardini e le indicazioni sulla confezione. Se siete in terapia con altri farmaci, anche da banco, chiedete consiglio al medico o al farmacista su quali medicinali siano sicuri nel vostro caso. Che cosa sono gli antivirali e a che cosa servono? Gli antivirali sono compresse, sciroppi o inalatori usati per prevenire o curare i virus influenzali. Sono approvati per l’uso negli adulti e nei bambini di età superiore all’anno. In Italia i farmaci antivirali approvati per la cura dell’influenza sono quattro: l’oseltamivir (Tamiflu®), lo zanamavir (Relenza®), l’amantadina e la rimantidina. Se siete esposti al virus gli antivirali prevengono la malattia. Chiedete consiglio al medico se pensate di esporvi o siete stati esposti a una persona malata, possibile fonte di contagio. Gli antibiotici sono farmaci usati per curare le infezioni batteriche. Non servono a nulla contro le infezioni virali come l’influenza, tuttavia alcune persone possono avere infezioni batteriche per cui vengono prescritti antibiotici. Un segno di infezione batterica possono essere i sintomi gravi o prolungati, o sintomi che prima sembrano guarire ma poi ricompaiono più forti. Se pensate di aver bisogno degli antibiotici, contattate il vostro medico e non assumeteli mai per vostra decisione. Vaccino e prevenzione Il modo migliore per prevenire l’influenza stagionale è farsi vaccinare ogni anno, ma applicare costantemente poche semplici regole d’igiene possono ridurre drasticamente la diffusione di virus e batteri e prevenire i disturbi respiratori virali in genere. Lavarsi spesso le mani aiuta a proteggersi dai germi. In assenza della possibilità di ricorrere ad acqua e sapone, si possono utilizzare a gel a base alcolica. Quando tossite o starnutite copritevi il naso e la bocca, così eviterete di contagiare le persone intorno a voi. Evitate il contatto ravvicinato con i malati. Se siete malati, tenetevi lontani dagli altri per cercare di non contagiarli. Se possibile, non andate a scuola, al lavoro o a fare le commissioni quando siete malati. In questo modo eviterete di contagiare gli altri. I virus in molti casi si diffondo perché si tocca qualcosa di contaminato e subito dopo le mucose di occhi, naso e/o bocca. Pulite e disinfettate le superfici con cui entrate spesso in contatto in casa, sul posto di lavoro e a scuola, in particolare se c’è qualcuno malato. Utilissimo infine l’uso di mascherine protettive. Infine, per favorire il corretto funzionamento del sistema immunitario: Vaccino Nella circolare del Ministero della Salute per la stagione 2024-2025 si legge che: In considerazione della situazione epidemiologica relativa alla circolazione dei virus respiratori nella stagione 2023-2024, si raccomanda compatibilmente con la disponibilità di vaccino, di condurre le campagne di vaccinazione antinfluenzale regionali a partire dall’inizio di ottobre (40ma settimana dell’anno) e offrire la vaccinazione alle persone eleggibili in qualsiasi momento della stagione influenzale, anche se si presentano in ritardo per la vaccinazione o se riferiscono di aver già avuto uno o più episodi simil-influenzali Per un’approfondita analisi e la risposta ai principali dubbi sulla vaccinazione antinfluenzale si rimanda allo specifico articolo, mentre in questa sede ci limiteremo a una panoramica delle principali informazioni utili sull’argomento. L’Italia, in linea con le indicazioni dell’Organizzazione Mondiale della Sanità, punta a vaccinare almeno il 75% dei soggetti a rischio, anche se sarebbe preferibile raggiungere la soglia del 95% per beneficiare anche dell’effetto gregge (in grado di proteggere anche la popolazione non vaccinata). Chi dovrebbe vaccinarsi? I principali soggetti che dovrebbero valutare con il proprio medico il ricorso alla vaccinazione contro l’influenza sono: soggetti di età pari o superiore a 65 anni, soggetti di qualsiasi età e affetti da patologie di base che aumentano il rischio di complicanze in caso di influenza, ma l’OMS raccomanda di procedere alla vaccinazione anche in: donne incinte, bambini di età compresa tra 6 mesi a 5 anni, operatori sanitari. Già dal documento prodotto dal Ministero “Prevenzione e controllo dell’influenza: raccomandazioni per la stagione 2019-2020” era emersa un’importante novità, ossia la raccomandazione di sottoporre a vaccinazione tutti i soggetti a partire dai 6 mesi di età che non abbiano controindicazioni al vaccino (nei bambini di età inferiore ai 6 mesi la vaccinazione non garantirebbe una sufficiente risposta da parte dell’immaturo sistema immunitario, rendendolo quindi inutile), ulteriormente confermata quest’anno. Il vaccino è offerto gratuitamente alle consuete fasce di popolazione a maggior rischio, ma sottolineando la facoltà da parte dei medici di base di allargare il campo di applicazione a soggetti non contemplati ma oggettivamente esposti a complicazioni in caso di contagio. Quando vaccinarsi? In Italia, alla luce della nostra situazione climatica, si raccomanda che la vaccinazione avvenga durante la stagione autunnale, più in particolare a partire dall’inizio di ottobre, fatte salve indicazioni diverse nel caso di andamento atipico della stagione influenzale. Nella circolare del 20 maggio 2024 “Prevenzione e controllo dell’influenza: raccomandazioni per la stagione 2024-2025” si raccomanda, compatibilmente con la disponibilità di vaccino, di offrire la vaccinazione ai soggetti eleggibili in qualsiasi momento della stagione influenzale, anche se si presentano in ritardo per la vaccinazione e o se riferiscono di aver già avuto uno o più episodi simil-influenzali. La protezione dall’infezione inizia a distanza di circa due settimane dalla somministrazione del vaccino e dura per 6-8 mesi, prima di iniziare a diminuire gradualmente. Vaccini in commercio Efluelda tetra (Sanofi Pasteur): Per adulti di età pari o superiore a 60 anni. Fluarix tetra (Glaxosmithkline): Per adulti e bambini a partire dai 6 mesi di età. Influvac s (Viatris): Per adulti e bambini a partire dai 6 mesi di età. Influvac s tetra (Viatris), sospensione iniettabile: Per adulti e bambini a partire dai 6 mesi di età. Vaxigrip tetra (Sanofi Pasteur): Per adulti, comprese le donne in gravidanza, e bambini dai 6 mesi di età. Fluad tetra (Seqirus), adiuvato: Per adulti di età pari o superiore a 50 anni. Flucelvax tetra (Seqirus): Per adulti e bambini da 24 mesi di età. Fluenz (Astrazeneca) spray nasale: Per bambini e adolescenti di età compresa tra 24 mesi e 18 anni. Non tutti i vaccini autorizzati per l’uso sono necessariamente disponibili sul mercato. Il vaccino antinfluenzale non può provocare l’influenza, ma è bene chiarire che può proteggere solo dall’influenza stagionale e non dalle tante sindromi parainfluenzali in grado di causare raffreddore, sintomi intestinali, mal di gola, … Gli effetti indesiderati sono in genere di modesta entità e di breve durata (1-2 giorni): dolore, rossore, eritema o gonfiore del punto di inoculazione, malessere generale per qualche giorno, talvolta associato a febbre (bassa) e dolori muscolari. Per approfondire Influenza, Ministero della Salute Aumentano, nella prima settimana del 2025 (30 dicembre - 5 gennaio), i casi di influenza dopo una lieve flessione dovuta alla chiusura delle scuole per le festività. Il livello d'incidenza è pari a 11,3 casi per mille assistiti (9,9 nella settimana precedente). Lo evidenzia l'ultimo bollettino della sorveglianza epidemiologica RespiVirNet, coordinata dall'Istituto superiore di sanità (Iss) in collaborazione con il ministero della Salute. Nella prima settimana del 2025, i casi stimati di sindrome similinfluenzale, rapportati all'intera popolazione italiana, sono circa 667.000, per un totale di circa 5.851.000 casi a partire dall'inizio della sorveglianza. L'incidenza dei casi è stabile nelle fasce di età pediatrica, mentre è in aumento nei giovani adulti e negli anziani. Maggiormente colpiti i bambini sotto i cinque anni di età, in cui l'incidenza è pari a 21,4 casi per mille assistiti (21,7 nella settimana precedente). Il valore dell'incidenza totale è pari a 11,32 casi per mille assistiti. Nella fascia di età 0-4 anni l'incidenza è pari a 21,39 casi per mille assistiti, nella fascia di età 5-14 anni a 10,01 nella fascia 15-64 anni a 11,97 e tra gli individui di età pari o superiore a 65 anni a 8,09 casi per mille assistiti. «Sebbene la circolazione dei virus influenzali sia in aumento, si sottolinea che il numero di sindromi similinfluenzali - si legge nel bollettino - è sostenuto anche da altri virus respiratori». L’influenza stagionale è una malattia respiratoria contagiosa, causata dai virus influenzali, che nel nostro Paese si manifesta annualmente nei mesi freddi, benché siano possibili episodi occasionali anche al di fuori dei mesi invernali. SINTOMI E CONTAGIO – I sintomi caratteristici dell’influenza 2025 sono spesso una combinazione variabile di: febbre alta ad esordio improvviso, tosse secca e stizzosa, mal di testa, stanchezza e debolezza, brividi, dolori muscolari e articolari, dolori addominali, diarrea, nausea e vomito (soprattutto nei bambini), mal di gola, naso congestionato e starnuti, perdita di appetito, ridotta qualità del sonno. Fin dalla comparsa dei primi sintomi si può inoltre assistere a manifestazioni simili al più classico dei raffreddori, come ad esempio aumentate secrezioni nasali, lacrimazione e bruciore agli occhi; i sintomi tendono in genere a sfumare nel giro di 5-7 giorni al massimo (poco di più nei bambini), tuttavia l’astenia e la tosse possono durare molto più a lungo. Il tempo d’incubazione, ossia il periodo che intercorre tra il contagio e le prime manifestazioni, è variabile da uno a quattro giorni. (Unioneonline)