

A woman with long, wavy blonde hair is flexing her right bicep. She is wearing a white t-shirt and blue jeans. She has a determined, slightly pained expression on her face, with her mouth open as if shouting or exerting effort. The background is a plain, light grey.

INFLUENZA: ALZIAMO LE DIFESE

In vista della stagione fredda, meglio correre ai ripari: come prepararsi adeguatamente, non solo col vaccino, ma anche con comportamenti corretti e supporto al sistema immunitario

di Maria Mazzoli

L'inverno è alle porte, così i malanni che la stagione fredda si porta dietro. E tra le insidie legate alle basse temperature, c'è sicuramente l'influenza, non solo quella per cui ogni anno viene consigliato alle categorie più deboli o più esposte di vaccinarsi. Un nemico che in molti si tenta di tenere lontano, per evitare di dover restare bloccati sotto le coperte con la febbre alta, i dolori muscolari, la tosse e il naso chiuso. Ma come si fa per prevenirla? Potremmo subito elencare in poche righe i rimedi e i comportamenti utili per difenderci, semplici regole di base per rinforzare le nostre difese immunitarie, ma rischieremmo di semplificare il tutto, riportando l'attenzione solo sulle classiche indicazioni da

rispettare a tavola e sull'uso degli integratori. Ma poiché vogliamo farvi capire quanto sia invece importante la prevenzione primaria, puntiamo dritti sulla regola numero uno: condurre uno stile di vita sano, a tutto tondo. È il fondamento per rinforzare le nostre difese.

I bambini e gli anziani, in particolare, sono spesso quelli più colpiti, perché il loro organismo può essere più sensibile agli sbalzi di temperatura e all'attacco di virus e batteri. Inoltre, gli effetti di raffreddori, influenze e bronchiti, possono essere più potenti, protrarsi più a lungo e debilitare molto il corpo, rischiando altre ricadute.

Perciò la prevenzione è importante a tutte le età, ma in particolare per i più piccoli, i più anziani e

per chi soffre di malattie croniche, e va perseguita attentamente per meglio superare i mesi freddi.

I capisaldi della salute

Secondo il parere unanime della comunità medico-scientifica, il modo migliore per rafforzare le difese immunitarie è adottare, appunto, uno stile di vita sano. Del resto, che seguire comportamenti virtuosi per la salute sia un toccasana è un dato di fatto: qualsiasi organo, apparato e sistema del corpo umano - compreso quello immunitario - funziona meglio e in modo più efficace. E il rafforzamento delle difese attraverso comportamenti salutari si fonda su alcuni capisaldi. Vediamoli uno per uno.

1 Seguire una dieta adeguata. Si parte sempre dalla tavola: quello che mangiamo è la benzina del nostro organismo. La consuetudine di consumare frutta, verdura, cereali integrali e yogurt, associata magari all'assunzione di prebiotici e probiotici (fermenti lattici vivi), e la buona abitudine di limitare l'assunzione di cibi ricchi di grassi saturi, sono alla base di un regime alimentare corretto, utile a rinvigorire il sistema immunitario. E nell'ottica di un rinforzo delle difese immunitarie, merita una segnalazione particolare il consumo di cibi ricchi di vitamina C, come la frutta e la verdura dei mesi di novembre, dicembre, gennaio, in particolare gli agrumi.

2 Fare attività fisica. Il movimento aiuta a potenziare il sistema immunitario, purché praticato in modo intelligente, equilibrato e senza eccessi. La sedentarietà è la culla di ogni male, dalla depres-

L'ORGANISMO DI BAMBINI E ANZIANI È PIÙ SENSIBILE A SBALZI DI TEMPERATURA E ALL'ATTACCO DI VIRUS E BATTERI



sione alle malattie che ne conseguono, soprattutto con l'aumento del peso.

In merito agli effetti benefici dello sport sulle difese immunitarie, interessanti studi scientifici hanno dimostrato che l'esercizio fisico regolare migliora la funzione dei neutrofili, ossia una delle componenti cellulari costituenti i globuli bianchi. Queste cellule proteggono l'organismo da agenti estranei, soprattutto infettivi, esercitando azioni diverse in difesa dell'organismo.

3 Niente chili di troppo. Mantenere un giusto peso corporeo, rapportato all'età e alle proprie condizioni fisiche generali, è importante. Questo aspetto è strettamente connesso ai primi due

punti.

4 Limitare le bevande alcoliche. L'abuso di alcol nuoce gravemente alla salute e ha un effetto depressivo sul sistema immunitario.

5 Non fumare. I danni provocati dal fumo sono tanti, ormai si sa; tra questi, rientra anche l'indebolimento delle difese immunitarie.

6 Dormire a sufficienza. Durante il sonno notturno, il corpo umano rielabora le proteine introdotte con la dieta e se ne serve per combattere i potenziali patogeni. Se non si dorme abbastanza, nel corso della notte, non si riescono a utilizzare le proteine per il suddetto scopo, quindi l'orga-

nismo diventa più vulnerabile alle infezioni.

7 Occhio alla pressione sanguigna. Mantenere i suoi valori nella norma, è molto importante per la salute, soprattutto da una certa età in poi.

8 Curare l'igiene personale. Lavarsi le mani, non metterle in bocca e non strofinarsi naso e occhi quando sono sporche, non è una regola valida solo per non contrarre il Covid-19. Si tratta di norme di igiene primarie per evitare il contatto con germi e batteri, presenti ovunque. Se la correzione delle abitudini alimentari, lo sport, la limitazione del consumo di alcolici ecc. non fossero sufficienti a ravviva-

La tosse ti tormenta?



KATARFLUID

CARBOCISTEINA

un rimedio mucolitico e fluidificante in caso di tosse grassa

Classe di rimborsabilità: OTC - Regime di dispensazione: prodotto di automedicazione senza obbligo di ricetta medica.

È un medicinale per adulti a base di Carbocisteina. È un medicinale che può avere effetti indesiderati gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

Autorizzazione del 14/09/2021. Titolare dell'autorizzazione all'immissione in commercio: Aurobindo Pharma Italia, Via San Giuseppe 102, 21047 Saronno (VA).


AUROBINDO



“

**ANCHE LE PIANTE
MEDICINALI
RAPPRESENTANO
UN VALIDO AIUTO**

re le difese immunitarie, è possibile avvalersi delle risorse che la natura ci offre da sempre: il variegato gruppo di piante medicinali ad azione immunostimolante e adattogena. Queste piante, infatti, rappresentano un ottimo aiuto al rafforzamento di un sistema indebolito.

Immunostimolanti: preziosa protezione

E allora passiamo a dare uno sguardo a cosa potremmo acquistare in farmacia per rinforzare l'organismo, a partire dagli immunostimolanti del tratto tracheo-faringeo, che non necessitano di prescrizione medica ma che vanno comunque assunti con discrezione, su indicazione del proprio medico o del farmacista, a seconda delle proprie condizioni generali di salute e di eventuali patolo-

FOCUS

IL TEST DELLE DIFESE IMMUNITARIE

Con un prelievo di sangue, si può valutare la vulnerabilità del proprio organismo, attraverso i linfociti

Per capire quanto il nostro fisico sia in forma, possiamo anche fare il test delle difese immunitarie. Effettuato su sangue prelevato a digiuno, misura le quantità e le percentuali dei diversi linfociti presenti nel sangue e permette di valutare il potenziale di adattamento o il grado di non-adattamento del sistema immunitario all'evento clinico che il soggetto sta attraversando: la sua resistenza o al contrario la sua vulnerabilità immunologica.

RICERCA DEI MARKERS

Il test è anche predittivo, ovvero permette di stabilire se il soggetto ha un sistema immunitario debole che lo espone a rischio di infezioni, o se al contrario gode di una buona immunità che lo protegge.

Vengono anche valutate quelle sostanze che sono necessarie per una forte e pronta risposta immunitaria sostenibile per più tempo e sono compresi anche i *markers* specifici che rivelano la presenza di un'inflammatione sistemica.

LO STRESS OSSIDATIVO

Infine, viene valutata l'entità dello stress ossidativo, ossia del danno cellulare determinato da un eccesso di "radicali liberi", aggravando così la già critica condizione del soggetto in preda ad un possibile deficit immunitario o ad uno dei quadri più gravi ancora, che caratterizzano l'immunodeficienza.

VACCINO, PRESIDIO DI SALUTE

È sempre valido il consiglio di prevenzione per l'influenza stagionale, specialmente per le categorie a rischio

La maggior parte delle persone non pensa che l'influenza possa trasformarsi anche in una malattia grave. I classici sintomi - mal di testa, naso che cola, tosse e dolori muscolari - possono far pensare ad un brutto raffreddore. Eppure questa patologia uccide, nel mondo, fino a 650.000 persone all'anno. Per questo la vaccinazione contro è molto importante, soprattutto per i bambini piccoli, gli anziani, le donne in gravidanza o i soggetti immunocompromessi.

Ricordiamo, a questo proposito, che la vaccinazione viene offerta gratuitamente ai soggetti che, per le loro condizioni personali, corrono un maggior rischio di andare incontro a complicanze nel caso contraggano l'influenza.

LE RACCOMANDAZIONI DEL MINISTERO

Il Ministero della Salute, con una recente circolare, "visto il perdurare della situazione epidemiologica relativa alla circolazione del virus SARS-CoV-2" ha raccomandato, di anticipare l'inizio delle campagne di vaccinazione antinfluenzale a partire dai primi di ottobre e di offrire la vaccinazione ai soggetti eleggibili in qualsiasi momento della stagione influenzale, anche se si presentano in ritardo per la vaccinazione. La Circolare raccomanda inoltre la vaccinazione antinfluenzale nella fascia di età 6 mesi-6 anni, agli anziani nella fascia d'età 60-64 anni a cui può essere offerta gratuitamente; per gli esercenti le professioni sanitarie e socio-sanitarie; per gli anziani istituzionalizzati in strutture residenziali o di lungodegenza.

già in corso, tenendo anche conto dei periodi di somministrazione dei vaccini.

Si definisce immunostimolante qualsiasi farmaco o sostanza capace di stimolare le difese immunitarie dell'organismo, potenziando la capacità di combattere le infezioni. Tale effetto viene ampiamente sfruttato nel trattamento di svariate malattie, che

vedono nel calo generalizzato delle difese un fattore causale, favorente o conseguente: le recidivanti o con tendenza a recidivare come l'herpes, il fuoco di Sant'Antonio, le candidosi, la mononucleosi, le infezioni respiratorie croniche o ricorrenti (come la bronchite), l'Aids o altre cause di generale immunosoppressione, e persino il cancro.

L'aiuto che arriva da piante e vitamine

Le piante immunostimolanti vengono consigliate, soprattutto, nei mesi freddi per la prevenzione, appunto, dei malanni invernali. Tra queste troviamo: androgafis, astragalo, echinacea, eleuterococco, vischio, uncaria, aglio, aloe, curcuma, klamath. Per la rinofaringite, un'infiammazione della mucosa del naso e della faringe, spesso di natura infettiva, generalmente causata da infezioni di tipo influenzale, parainfluenzale ed anche dal raffreddore (adenovirus), le piante medicinali e gli integratori utili possono essere: Echinacea angustifolia, Echinacea purpurea, Betulla, rosa canina, ribes nero, salice, boswellia, ginkgo biloba. E le migliori vitamine immunostimolanti? Sono la A, quelle del gruppo B (B2, B6, B9 e B12), la C, D, E, Zinco, Rame, Ferro, Magnesio e Selenio, tutte note per la loro importante azione stimolante delle difese immunitarie, che saranno in grado di mantenere in salute fisica e psichica l'intero organismo.

Perché bisogna agire d'anticipo

Per ottenere benefici reali, in tempo per proteggersi durante la stagione invernale, si devono assumere cicli di immunostimolanti nel periodo antecedente all'inverno, quindi in autunno, e comunque a seconda del consiglio dei medici. Una strategia che, se combinata alla messa in pratica delle buone regole stilate all'inizio di questo articolo, darà sicuramente i suoi frutti. Perché si sa: meglio prevenire, che curare. ■