

L'influenza

L'influenza è una malattia infettiva causata da virus RNA della famiglia degli Orthomyxoviridae e le epidemie si verificano pressoché ogni anno in un periodo che va, all'incirca, dal mese di novembre ai mesi di gennaio - febbraio. Dunque la stagione tipicamente influenzale comprende il tardo autunno e l'inverno, quando cioè l'aria fredda diventa veicolo ideale per la trasmissione del virus, favorita anche da "scambi respiratori" tra persone e persone in ambienti chiusi poco aerati. Infatti l'infezione del virus influenzale avviene soprattutto per contatto con le secrezioni respiratorie di persone, con infezione acuta attraverso "aerosol" generati da tosse e starnuti. Il virus inizialmente infetta alcune cellule "dell'albero respiratorio" (faringe, laringe, trachea, bronchi e non i polmoni) dove in 4-6 ore si riproduce. Dopo questo breve periodo viene "liberato" infettando via via altre cellule adiacenti o vicine dove ancora si riproduce. Tutto ciò determina la diffusione dell'infezione da pochi punti ad un gran numero di cellule respiratorie nell'arco di diverse ore e questo periodo, detto di incubazione, varia da 18 a 72 ore circa in rapporto sia alla quantità di virus infettante sia alla capacità di difesa dell'organismo (reazioni anticorpali del sistema immunitario).

I Sintomi

In genere l'influenza è descritta come un esordio brusco di sintomi generali quali: mal di testa, febbre, brividi, dolori muscolari diffusi, malessere generale, tutti accompagnati da sintomi respiratori caratterizzati per lo più da tosse e mal di gola. Tuttavia è possibile non avere sempre l'insieme dei sintomi sopra descritti, tanto che l'influenza può manifestarsi anche in altri modi che vanno da lievi malattie respiratorie senza febbre (simile al raffreddore comune), a esordio sia graduale sia acuto, a stati di grave malessere e prostrazione con scarsi sintomi respiratori.

Nella maggior parte dei casi è presente febbre da 38 gradi fino, a volte, 41 gradi, temperatura che sale rapidamente nelle prime 24 ore di malattia e che scende gradualmente nell'arco di 2-3 giorni (a volte però la febbre può durare anche una settimana circa). I disturbi particolarmente fastidiosi sono: mal di testa frontale o generalizzato; dolori muscolari interessanti quasi ogni parte del corpo; dolori agli arti inferiori e soprattutto nella parte lombare della schiena. Il mal di gola, la tosse, il dolore o il senso di costrizione al petto (sterno), il bruciore agli occhi o il dolore al loro movimento, sono sintomi che molte volte durano per una settimana o più anche dopo la scomparsa della febbre e dei sintomi sopra descritti.

Nella maggioranza dei casi l'influenza acuta si risolve in 2-5 giorni ed in genere quasi tutti gli ammalati sono guariti entro una settimana. In una minoranza significativa (20-30%) di individui può esserci una stanchezza o debolezza generalizzata (astenia postinfluenzale) che, a volte, persiste anche per parecchie settimane, astenia molto fastidiosa, di cui non si conosce la causa, soprattutto per coloro che desiderano ritornare prontamente alle proprie attività.

Le possibili complicazioni

La più frequente tra le possibili complicazioni dell'influenza è la polmonite, cioè l'interessamento infiammatorio del tessuto polmonare. Si distinguono due tipi di polmonite postinfluenzale.

- **Polmonite primaria.** L'interessamento polmonare è dato dalla diffusione del virus ai polmoni. Questo tipo di polmonite può colpire preferenzialmente persone con problemi cardiaci (in genere chi ha "stenosi" mitralica) o individui anziani con problemi polmonari preesistenti (bronchite cronica - enfisema).

I sintomi sono caratterizzati da una influenza acuta che non si risolve ma tende ad aggravarsi progressivamente con febbre persistente, difficoltà respiratorie a volte con segni cutanei di cattivi scambi respiratori di ossigeno come una colorazione bluastra delle labbra (cianosi).

- **Polmonite secondaria.** Quando il sistema immunitario (sistema di difesa dell'organismo) è particolarmente indebolito sia dal virus sia da svariati motivi come stress e malattie preesistenti, può instaurarsi una polmonite batterica, cioè un'infezione polmonare da germi in genere (ben controllati dagli anticorpi).

I sintomi sono caratterizzati da una ripresa della febbre (dopo 2-3 giorni dalla sua comparsa) accompagnata da tosse con catarro purulento (giallastro) e difficoltà respiratoria.

La Terapia

La terapia dell'influenza è sintomatica, cioè mirata soprattutto al mal di testa, ai dolori muscolari, alla febbre quando supera i 38 gradi e mezzo, al mal di gola, usando acido acetilsalicilico (da evitare nei bambini sotto i 6 anni per possibili complicazioni neurologiche), paracetamolo, farmaci antitosse, colluttori per il mal di gola.

Di solito i medici consigliano fondamentalmente più che i farmaci il riposo a letto. Inoltre raccomandano di umidificare l'ambiente, di bere molta acqua per favorire l'espettorazione e di idratare il corpo. Gli antibiotici sono da riservare solamente alle complicazioni batteriche poiché non le prevengono ma anzi favoriscono la selezione di germi a loro resistenti.

Negli ultimi anni si sono impiegati farmaci antivirali, come l'amantadina, che possono ridurre i sintomi e la durata della malattia, dando però a volte effetti collaterali come sonnolenza, insonnia, vertigini, difficoltà a concentrarsi, nausea, inappetenza, gonfiore agli arti inferiori.

La Vaccinazione

La più importante misura di salute pubblica per la prevenzione dell'influenza consiste nell'impiego di vaccini, cioè virus influenzali inattivati (uccisi) da effettuare durante il mese di novembre.

Poiché il virus influenzale tende a modificare la sua struttura esterna di anno in anno il vaccino è necessariamente preparato di solito con il virus dell'anno precedente e la sua efficacia è di circa il 50-80%, riducendo negli altri casi l'intensità e la durata dei sintomi.

Se una persona non è mai stata vaccinata si fanno due dosi a distanza di due settimane una dall'altra, mentre chi è stato vaccinato l'anno precedente ha solo una dose di richiamo.

Vediamo a chi è consigliata la vaccinazione antinfluenzale:

- agli anziani dopo i 65 anni
- alle persone che hanno malattie polmonari croniche (asma, bronchite cronica, enfisema)
- ai cardiopatici
- a bambini e ragazzini in terapia cronica con acido acetilsalicilico
- ai diabetici ed ai malati cronici renali
- a persone che vivono in comunità (come personale sanitario, insegnanti soprattutto di scuole materne)
- a individui con seria anemia
- a persone con sistema immunitario indebolito da farmaci oppure malattie croniche.