

11 consigli per combattere l'influenza

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

- **Cos'è e come si trasmette l'influenza**
- **Lavati spesso le mani**
- **Vaccinati**
- **Aumenta le difese**
- **Occhio ai sintomi**
- **Prendi la medicina giusta**

- **Evita gli antibiotici**
- **Sei malato/a stai a casa**
- **Evita il contagio**
- **Bevi molto**
- **Mangia cibi cremosi**
- **Leggi anche**

Influenza, raffreddore, febbre, mal di gola, tosse, etc: arrivano i primi malanni di stagione. Conosci i trucchi per evitare il contagio? Sai cosa mangiare per rafforzare le tue difese? Segui questi 11 preziosi consigli e combatti l'influenza.

Cos'è e come si trasmette l'influenza

L'**influenza** è una malattia provocata dai virus che infettano le vie aeree (naso, gola, polmoni) e ha sintomi come febbre, **mal di testa**, dolori muscolari, tosse, mal di gola, etc. I virus si trasmettono per via aerea attraverso le goccioline di **saliva** e le secrezioni respiratorie sia in modo diretto, attraverso tosse, starnuti e colloqui a distanza ravvicinata, sia indiretto, mediante la dispersione delle goccioline di saliva su oggetti e superfici. Evita luoghi affollati, **ambienti chiusi** e riscaldati, cambia spesso l'aria nelle stanze. Per saperne di più:

FAQ - Influenza e vaccinazione antinfluenzale

Lavati spesso le mani

Influenza e raffreddore sono causati dai virus: entrarvi in contatto non è difficile e può accadere sia attraverso le vie aeree, sia con gli oggetti contaminati. Le tue mani raccolgono i virus lasciati dagli altri anche con un semplice starnuto, ed è facile trasportarli poi su viso e gli **occhi**, due parti del corpo che tocchi moltissime volte in una giornata. Lavarsi le mani spesso, strofinandole bene con il sapone, è un

modo efficace di evitare il contagio.

Fonte: [FAQ - Influenza e vaccinazione antinfluenzale](#)

Vaccinati

I vaccini antinfluenzali sono un efficace rimedio contro i virus. Dovresti vaccinarli ogni anno perché i virus si evolvono e sono sempre diversi. In particolare dovrebbero **vaccinarsi** le persone **sopra i 65 anni** e, ad ogni età, chi è più debole (diabete, asma, malattie croniche, ecc.), mentre non vanno vaccinati i piccoli di età inferiore ai 6 mesi. Consulta il tuo medico, o il pediatra. Per saperne di più:

[FAQ - Influenza e vaccinazione antinfluenzale](#)

Aumenta le difese

Oltre al vaccino, la miglior difesa contro i virus influenzali è avere un buon sistema immunitario. Non prestare attenzione ai tanti rimedi pubblicizzati che promettono di rafforzare le tue difese: il miglior modo per proteggersi dai malanni di stagione rimane l'**equilibrata alimentazione**, ricca di **vitamine**, **minerali** e **antiossidanti** che difendono le tue cellule. Mangia ogni giorno 3 porzioni di **verdura**, 2-3 di frutta (arance e kiwi freschi, molto ricchi di **vitamina C**), 2 di **latte** o **yogurt**.

Occhio ai sintomi

I sintomi dell'influenza in adulti e bambini sono molto simili: febbre, mal di testa, tosse, mal di gola, dolori muscolari. Nei più piccini che non possono descrivere il sintomo, l'influenza si può manifestare con irritabilità, pianto e **inappetenza**. Da 1-5 anni si associa spesso a laringotracheite, bronchite e febbre elevata. Nel lattante, invece, è spesso accompagnata da vomito e **diarrea** e solo raramente da febbre. Al primo sospetto rivolgiti dal medico. Per saperne di più: **[FAQ - Influenza e vaccinazione antinfluenzale](#)**

Prendi la medicina giusta

Il farmaco più adatto lo può prescrivere solo il medico. Per i sintomi febbrili, mal di gola e vie respiratorie, ecc., esistono farmaci da banco antinfiammatori (detti FANS), altri decongestionanti e sedativi per migliorare la tosse o il raffreddore, ma possono non essere la soluzione migliore. E' consigliabile non scegliere farmaci da banco che hanno più di un principio attivo (ingrediente). Nel caso leggi attentamente le **etichette** e rivolgiti al tuo medico prima di prendere il farmaco.

Evita gli antibiotici

Gli antibiotici non funzionano contro i virus ma solo contro le infezioni batteriche, quindi non ti aiuteranno a combattere l'influenza! Purtroppo c'è ancora chi usa gli antibiotici senza nessuna necessità e soprattutto senza consultare il medico. Se usi gli antibiotici quando non ne hai bisogno, i batteri pericolosi che resistono ai farmaci possono riprodursi e diventare pericolosi per te e per gli altri.

Sei malato/a stai a casa

Spesso, con o senza febbre e sintomi acuti, si sottovaluta l'influenza. Se vai a lavorare invece di riposare, la tua guarigione potrebbe essere molto più difficile. Il tuo raffreddore e mal di gola potrebbero peggiorare e durare più a lungo, inoltre potresti anche diffondere il virus ad altre persone.

Evita il contagio

Quando qualcuno in casa è malato le persone più a rischio sono i familiari: bambini e anziani in primis. Per evitare di contagiarti, la persona malata dovrebbe usare prodotti usa e getta fino a quando non sta meglio, come bicchieri, piatti e tovaglioli di carta, e non usare gli stessi asciugamani e biancheria che usa il resto della famiglia, come federe, lenzuola, ecc.. Ricorda di arieggiare gli ambienti spesso.

Bevi molto

Acqua, brodo, tisane e bevande calde riscaldano anche le vie respiratorie, contribuendo ad alleviare la congestione. Evita invece l'**alcol** e le bevande **zuccherate**. Le spremute di agrumi, ricche di vitamina C, possono ridurre la durata del tuo raffreddore. Se i tuoi bambini malati non bevono abbastanza, offri loro dei ghiaccioli o prova a farli bere con la cannuccia. Un cucchiaino di miele può alleviare la tosse.

Mangia cibi cremosi

Con l'influenza e il mal di gola si fa fatica a deglutire e spesso cala l'appetito. Il tuo organismo però non può indebolirsi, anzi necessita di nutrienti per guarire. Una buona soluzione possono essere i passati di verdura o le vellutate, come **questa crema di lenticchie** e patate insaporita con Grana Padano DOP grattugiato. Questo formaggio apporta tante **proteine** ad alto valore biologico, inclusi i 9 aminoacidi essenziali, **calcio**, vitamine essenziali come quelle del gruppo B (B2 e B12), particolarmente importanti durante lo sviluppo, e sostanze antiossidanti come zinco, selenio e vitamina A.

Leggi anche

{article-slider}

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.