

DAL NOSTRO LABORATORIO



Influenza

SCHEDA CONSIGLIO



Mal di gola, tosse, raffreddore, laringite, faringite sono alcuni esempi di problemi da raffreddamento.

Sono fastidi che purtroppo si presentano puntuali ai primi freddi e possono colpire tutti senza distinzione.

Di solito si risolvono in pochi giorni, protraendosi poi con senso di spossatezza. Per un approccio attivo contro i fastidi da raffreddamento occorre operare su più fronti.



L'integrità della parete intestinale e una corretta eubiosi sono di fondamentale importanza per lo sviluppo e il mantenimento dell'immunità e della capacità difensiva dell'individuo. Più del **60% del nostro sistema immunitario è situato a livello intestinale**, ed è proprio a questo livello che possiamo agire, mediante una corretta alimentazione.



Consigli alimentari

- **Bere molta acqua e consumare frutta e verdura in grande quantità.** Le vitamine e i sali minerali sviluppano infatti la nostra capacità di resistenza, soprattutto la vitamina C.
- **Non eccedere con il consumo di zuccheri semplici e di latticini:** i grassi alimentari forniti da questi ultimi contribuiscono ad intensificare il processo infiammatorio e la produzione di muco.



Consigli sullo stile di vita

- **Moderare la temperatura negli ambienti** in cui si vive (non dovrebbe superare i 20-22° C). Prevedere una corretta umidificazione e ricambio d'aria, in particolare delle camere da letto.
- Soprattutto per i bambini, **ridurre la frequentazione di luoghi pubblici affollati** come i grandi magazzini, i cinema e le sale d'aspetto, data la facilità con cui si trasmettono i virus in questione.
- È buona norma **verificare l'igiene delle mani** perché la pelle è uno degli habitat prediletti dai germi; quando è possibile lavare accuratamente le mani con acqua tiepida, strofinando tra loro i palmi, in mezzo alle dita, il dorso e i polsi, asciugando quindi con asciugamani asciutti.
- **Usare sciarpa e cappello e vestirsi adeguatamente**, preferibilmente a strati per avere la possibilità, se l'ambiente è caldo, di togliere qualche indumento. Il passaggio dei virus avviene più frequentemente attraverso l'inalazione di goccioline, perciò bisogna **avere cura di coprirsi il naso e la bocca** quando si tossisce o si starnutisce.
- **Praticare attività fisica**, indispensabile per aumentare le difese.
- **Smettere di fumare** riduce la sensibilità delle mucose all'attacco di agenti patogeni. Il fumo di sigaretta, infatti, inibisce l'attività delle ciglia vibratili dell'epitelio delle vie respiratorie, rendendo più difficile l'espulsione dei microrganismi.
- **Evitare l'uso improprio di farmaci e antibiotici.** L'antibiotico è un'ottima arma, ma va ricordato che esso agisce solo sui batteri e sulle patologie derivanti (polmoniti, broncopolmoniti, tonsilliti batteriche). Non ha effetti sui virus, che sono invece la causa dell'influenza e di più del 90% di raffreddori, tracheiti, laringiti, faringiti, ecc. È necessario attenersi sempre alla prescrizione medica.