

## Difendiamoci dall'australiana!

di [Valentina Cirillo](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](http://Dieta-Dimagrante.com)

© Tutti i diritti Riservati

### Un nemico che viene da lontano

Ogni anno l'arrivo dell'inverno porta con sé, oltre che freddo e maltempo, anche la temutissima influenza. Quest'anno arriverà dall'**Australia**, colpirà da novembre a metà marzo e i disturbi che è in grado di provocare saranno ancora più fastidiosi e lunghi. Fortunatamente, oltre ai classici rimedi quali riposo, antinfiammatori e bevande calde, a consolarci c'è anche la possibilità di ricorrere al vaccino, già disponibile nelle farmacie del territorio.

### Chi deve sottoporsi al vaccino?

Anziani, cardiopatici, bambini, chi soffre di problemi respiratori, sono queste le categorie a rischio che ogni anno possono usufruire del **vaccino** per prevenire conseguenze maggiori alla [salute](#). Ma anche chi per lavoro è a contatto con persone a rischio di complicanze, come medici, infermieri e maestre d'asilo. Grazie ai passi avanti che la ricerca sta facendo negli ultimi anni, in Inghilterra si sta sperimentando un vaccino che riuscirebbe ad offrire una protezione contro l'influenza per un lungo periodo di tempo. Quindi una semplice iniezione che può proteggere il nostro corpo dai virus invernali ma che in futuro potrà arrivare a proteggerci per tutta la vita. Il vaccino va acquistato in farmacia, ma alcune categorie di persone, come invalidi o anziani, possono usufruirne gratuitamente poiché i costi sono sostenuti dal Servizio Sanitario di zona.

### Ma cos'è l'influenza?

Il virus dell'influenza è stato per la prima volta isolato in Inghilterra nel 1933. Alle nostre latitudini si presenta soprattutto nel periodo invernale. Il virus viene detto **Orthomixovirus** e si divide in tre tipi: tipo A, tipo B e tipo C. I primi due sono i più virulenti, mentre il tipo C provoca lievi disturbi di scarsa entità. I virus influenzali hanno la capacità di aggirare il sistema immunitario acquisendo cambiamenti nelle [proteine](#) di superficie. Così le difese dell'organismo messe a punto per l'influenza dell'anno precedente non sono più efficaci per il nuovo virus. Ecco perché ogni anno c'è il rischio di prendere l'influenza. I virus risiedono nella saliva, nel muco e riescono a diffondersi facilmente tramite tosse e starnuti. I sintomi sono caratteristici: febbre alta, dolori muscolari, raffreddore, tosse secca, mal di testa. Se non compaiono almeno quattro di questi sintomi ci troviamo in una fase pre-influenzale ed è consigliabile restare a riposo ed evitare colpi di freddo.

### Il vaccino

Tutti i tipi di vaccino, quindi non solo quello antinfluenzale, agiscono stimolando il sistema immunitario a produrre anticorpi per combattere l'intruso. Il vaccino contro l'influenza riesce a riconoscere solo le **proteine H e N** presenti sulla superficie delle cellule. Queste cambiano a seconda del virus ed è per questo che ogni anno bisogna sottoporsi ad una nuova iniezione studiata proprio per il nuovo ceppo virale. E' possibile trovare il vaccino in farmacia, nelle Asl di appartenenza e presso il

proprio medico di base. Nei bambini con età inferiore ai 12 anni l'iniezione viene fatta nel muscolo nella coscia, mentre per gli adulti è consigliabile il muscolo deltoide. I possibili effetti collaterali dopo l'iniezione possono essere: decimi di febbre, mal di testa, dolori ossei, anche se la maggior parte delle volte questo non capita. Lo stesso vale anche per l'efficacia del vaccino; mentre alcuni soggetti risultano protetti per tutta la stagione invernale, altri possono ammalarsi comunque, anche se in una forma più leggera.

### **Il vaccino del futuro**

È in fase di sperimentazione all'università di Oxford il nuovo vaccino **su lungo periodo**, capace di sviluppare una lunga protezione contro il virus dell'influenza. Per adesso sono stati effettuati test su piccola scala, ma che hanno dato risultati soddisfacenti. Il nuovo vaccino non riconosce le proteine di superficie, ma le proteine interne che non mutano mai. Quindi c'è la speranza che un solo vaccino possa proteggere da tutti i tipi di influenza e sarà disponibile fra tre anni, se i test continueranno a dare segnali positivi. Il vaccino proteggerà per circa cinque anni anche se ci sono buone speranze per un effetto duraturo. Sarà somministrato una sola volta, magari con dei richiami stagionali. Una volta somministrato può causare delle blande reazioni come: febbre, mal di testa, dolori ossei. Non c'è da preoccuparsi però poiché sono effetti che si verificano soprattutto alla prima somministrazione. La sperimentazione di un tale vaccino è alquanto lenta. La ragione è che i test possono essere sostenuti solo nei mesi invernali e non tutto l'anno poiché è questo il periodo in cui il virus agisce.

### **Non esiste solo il vaccino**

Esistono anche dei farmaci particolari che riescono a ridurre i sintomi e il rischio di complicanze. Sono chiamati **farmaci inibitori** perché, se assunti in tempo, riescono a ridurre la durata della malattia. Si acquistano in farmacia dietro ricetta medica. Sono consigliati per gli **anziani** e per chi soffre di **malattie croniche** ma vanno bene anche per coloro che devono riprendere a lavorare in fretta. **Non vanno assolutamente assunti da donne in stato di [gravidanza](#).**

Valentina Cirillo