



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PALERMO

Rassegna Stampa

di Giovedì 22 ottobre 2020

BENESSERE

Barbara d'Urso, 63

Il termometro parla chiaro

PREVENZIONE

Febbre & Co. Difenditi così dai mali di stagione

VACCINARSI CONTRO L'INFLUENZA È LA PRIMA REGOLA. MA AIUTANO ANCHE LE NORME ANTI-COVID E UNA DIETA RICCA DI VITAMINE E SALI MINERALI

di Danilo Ruggeri



Marco Bocci, 42
Coperta e riposo



SE SALE LA TEMPERATURA

La febbre sopra i 38° è tra i sintomi influenzali più evidenti con dolori muscolari o articolari e sintomi respiratori come tosse, naso che cola, mal di gola.

Febbre improvvisa, tosse, naso chiuso, dolori muscolari, malessere. Se fino allo scorso anno la comparsa di questi sintomi durante la stagione autunnale e invernale ci avrebbe fatto subito pensare all'influenza e non ci avrebbe fatto preoccupare granché, quest'anno la situazione è complicata dalla presenza del nuovo Coronavirus.

«**La sintomatologia con cui si manifestano influenza e Covid-19 è praticamente la stessa**, così come uguali sono le modalità di trasmissione delle due malattie», spiega Claudio Costantino, del Dipartimento di Scienze per la promozione della salute e materno infantile G. D'Alessandro - Sezione di igiene, [Università degli Studi di Palermo](#).

È per questo motivo che quest'anno, ancor più dei precedenti, è particolarmente importante evitare di ammalarsi di influenza e puntare sulla prevenzione. «Esiste la possibilità di essere contemporaneamente infettati dall'influenza e da Covid-19, andando così incontro a una situazione di particolare pericolosità», avverte Costantino. «Inoltre, già oggi sta crescendo la pressione sul sistema sanitario per l'aumento dei casi di Covid-19: se si vanno a sommare anche i malati di influenza il sistema rischia di non farcela».

PIÙ FORTI IN INVERNO

Come proteggersi allora dall'influenza? «Le strategie più importanti sono **il rispetto delle norme anti-Covid**,

cioè uso della mascherina, distanziamento fisico e lavaggio frequente delle mani, e la vaccinazione antinfluenzale», chiarisce lo specialista.

La vaccinazione contro l'influenza è raccomandata ed è gratuita per le persone a partire dai 60 anni di età (non più 65 anni come prima), per chi soffre di malattie croniche, per le donne in gravidanza, per i bambini di età superiore a 6 mesi che frequentano comunità scolastiche e per le persone che svolgono un servizio di pubblica utilità. «Possiamo però anche aiutare il nostro sistema immunitario per esempio con **una dieta equilibrata ricca di frutta e verdura di stagione** che forniscono preziose vitamine e sali minerali», conclude il dottor Costantino.

CONTRASTARE L'ATTACCO DEGLI AGENTI ESTERNI

Nasce dalla ricerca ESI Immuniflor urto vitamina D, integratore che, in virtù della sua formulazione a base di vitamine C e D, echinacea, zinco, uncaria e fermenti tinalizzati, è particolarmente utile per favorire le funzioni del sistema immunitario e contrastare gli attacchi degli agenti esterni.



ANCHE DURANTE LA CONVALESCENZA

Si chiama Influpirin viral (Pool Pharma) ed è un integratore alimentare con azione di sostegno e ricostituente. In pratiche compresse masticabili, apporta zinco e vitamina C, che aiutano la funzione del sistema immunitario. È utile sia per contrastare la comparsa dei disturbi da raffreddamento, sia in fase di convalescenza.



ORGANISMO PIÙ FORTE CON IL FERRO

Per mantenere un sistema immunitario sano è essenziale un apporto soddisfacente di ferro. Floradix (Eurosalus) è un integratore che aiuta le naturali difese dell'organismo e contribuisce a ridurre la stanchezza e la fatica grazie alla sua composizione con una giusta quantità di ferro e vitamine del gruppo B.

