

LE CATEGORIE A RISCHIO

Il vaccino è la migliore prevenzione per tutti coloro che vogliono evitare l'influenza. Il ministero della Salute lo raccomanda alle categorie a rischio, alle quali viene somministrato gratuitamente. Ecco:

- 1 Persone sopra i 65 anni
- 2 Bambini (di età superiore a 6 mesi), ragazzi e adulti affetti da: malattie croniche a carico dell'apparato respiratorio e cardiocircolatorio, diabete, malattie renali, malattie congenite e infiammatorie croniche
- 3 Donne che all'inizio della stagione epidemica siano al secondo o terzo mese di gravidanza
- 4 Bambini e adolescenti in trattamento a lungo termine con acido acetilsalicilico, a rischio di sindrome di Reye
- 5 Ricoverati di ogni età in luoghi per lungodegenti
- 6 Medici e personale sanitario di assistenza
- 7 Familiari a contatto con soggetti a rischio
- 8 Persone addette a servizi pubblici di primario interesse collettivo e categorie di lavoratori come vigili del fuoco e forze di polizia
- 9 Il personale che, per motivi di lavoro, è a contatto con animali che potrebbero costituire fonte di infezione da virus influenzali non umani

Infine, il consiglio per arginare la diffusione dell'influenza è di adottare opportune misure igieniche, tra cui una buona pulizia delle mani, un controllo delle secrezioni respiratorie: coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce

L'intero testo della circolare ministeriale è sul sito: www.ministerosalute.it



P&G Infograph

È IL MOMENTO DI VACCINARSI

Semaforo rosso all'influenza

Ma se ti ammali, devi stare a letto. Giù la febbre col paracetamolo

di ALESSANDRA ZANARDI

— MILANO —

BAMBINI al riparo, arriva l'influenza. Ma è possibile affrontare il ciclone dei virus stagionali senza esserne travolti? «Certamente. La vaccinazione offre un'ottima protezione», ricorda Filippo Salvini, pediatra infettivologo dell'ospedale San Paolo di Milano.

Quali bambini si devono vaccinare?

«Le raccomandazioni ministeriali per la prevenzione dell'influenza prevedono (anche quest'anno) la vaccinazione dei "soli" bambini a rischio, a partire dai sei mesi di vita», precisano Luisella Grandori, referente prevenzione vaccinale, e Michele Gangemi, presidentedente dell'Acip, l'Associazione culturale pediatri.

Una posizione di massima prudenza, in attesa di avere le conoscenze indispensabili per valutare l'appropriatezza dell'introduzione dell'antinfluenzale anche ai bambini sani. «Nel frattempo - comunicano dall'Acip - vanno aumentate le coperture vaccinali dei bambini ad alto rischio, ancora troppo basse: circa il 10%».

Quali sono i bimbi delle categorie a rischio?

I piccoli che presentano patologie cro-

niche, come asma, diabete, cardiopatie e così via.

Chi si vaccina non si ammala: è così automatico?

Non proprio, però il vaccino garantisce un'ottima copertura da più ceppi virali. E comunque, una persona vaccinata, in caso di malanno, presenta sempre sintomi più leggeri.

Se il bambino non è vaccinato e si ammala, come devono comportarsi i genitori?

«Al manifestarsi di sintomi è bene rivolgersi al pediatra - dice il dottor Salvini -. Anche solo per un consulto telefonico. Il trattamento consigliato è quello con antipiretici, come il paracetamolo, che abbassano la febbre. Ma soprattutto il bambino deve stare al caldo, sotto le coperte».

Quando si deve ricorrere all'antibiotico?

«Sgomberiamo subito il campo da un equivoco piuttosto diffuso: l'antibiotico non serve a debellare l'influenza. Va preso "solo" se subentrano complicanze di tipo batterico».

Quali sono gli accorgimenti da usare mentre si prendono i farmaci?

«Valgono sempre i rimedi tradizionali, come quello di tenere il bambino al caldo e a riposo. Attenzione all'idratazione: chi è febbricitante deve assumere molti liquidi, ingerendo un sorso d'acqua ogni cinque minuti. Via libera alle spremute fresche, mentre è meglio evitare i succhi di frutta, che sono alimenti manipolati e ricchi di zuccheri».

«Valgono sempre i rimedi tradizionali, come quello di tenere il bambino al caldo e a riposo. Attenzione all'idratazione: chi è febbricitante deve assumere molti liquidi, ingerendo un sorso d'acqua ogni cinque minuti. Via libera alle spremute fresche, mentre è meglio evitare i succhi di frutta, che sono alimenti manipolati e ricchi di zuccheri».

Ci sono cibi che aiutano a rimettersi in sesto?

«Sano o malato, il bambino deve avere un'alimentazione regolare e completa: la dieta mediterranea rimane la migliore perché ricca, tra l'altro, di ferro e zinco. Chi ha carenza di queste sostanze può supplire con degli integratori, da sciogliere in acqua o masticare sottoforma di confetti».

Cosa fare se la febbre è accompagnata dal raffreddore?

«Sottoporre il piccolo a lavaggi nasali, che si possono fare con una siringa piena di acqua fisiologica, oppure con maneggevoli spray comprati in farmacia. Così si evita il ristagno del muco, un fenomeno che è spesso alla base di complicazioni batteriche come l'otite».

L'ANTIBIOTICO Serve «solo» nel caso di complicanze di tipo batterico

Hai le rane nella pancia? I probiotici le mandano via

CON L'ARRIVO del freddo aumentano le infezioni batteriche e, di riflesso, cresce l'uso degli antibiotici. Per evitare gli effetti collaterali più fastidiosi (come la diarrea) legati all'assunzione di questi farmaci, si può ricorrere ai probiotici: i microrganismi "buoni" che si trovano nel latte fermentato arricchito con *Lactobacillus casei*. «Microscopici amici» che aiutano a ritrovare l'equilibrio intestinale.

Questi integratori alimentari, infatti, contribuiscono a ripristinare la flora, che può risultare alterata soprattutto nei soggetti con difese immunitarie deboli come anziani e bambini. «I probiotici sono fondamentali alleati per riequilibrare la flora dei bambini perché rafforzano le difese naturali dell'organismo - conferma Filippo Salvini, pediatra -. Di certo vanno assunti in concomitanza con il trattamento antibiotico, ma è

consigliabile ingerirli anche in condizioni di salute normali, come meccanismo di prevenzione». Luce verde, dunque, agli alimenti che contengono i preziosi fermenti (alcune tipologie di yogurt e di formaggi) e che non devono mancare nella dieta di tutti i giorni. Secondo uno studio francese condotto nel periodo invernale su 287 bambini tra i tre e i 36 mesi, i piccoli che assumono quotidianamente

Lactobacillus casei nel latte fermentato riducono del 50% gli episodi di diarrea rispetto ai bambini che, invece, consumano solo latte. Ma non solo probiotici. Per arginare i problemi gastro-intestinali dovuti agli antibiotici è bene mangiare carni magre, pesce, pasta e riso condite con olio; meglio ridurre, invece, alimenti integrali e legumi, che possono favorire i disturbi perché ricchi di fibre.

A.Z.

Pagina a cura di
MAURIZIO M. FOSSATI
maurizio.fossati@ilgiorno.net