

I consigli del professor Carlo Balduini agli ascoltatori di Radio Ticino Pavia.
 “Devono difendersi soprattutto gli anziani e le persone malate”

“E’ importante vaccinarsi contro l’influenza”

“E’ importante vaccinarsi contro l’influenza. Lo devono fare soprattutto gli ultra65enni e le persone affette da particolari patologie. Il caso dei vaccini recentemente ritirati dal mercato, perché non conformi, non deve rappresentare un freno: il problema c’era, era giusto evidenziarlo, ma adesso è stato risolto”. Il professor Carlo Balduini, direttore del Dipartimento di Medicina del Policlinico San Matteo, ha affrontato l’argomento nell’ultima puntata di “Qui salute”, la trasmissione che va in onda ogni giovedì mattina a Radio Ticino Pavia (Fm 91.8 – 100.5). “Il picco dell’influenza – ha spiegato il professor Balduini – quest’anno è atteso per dicembre: il virus non dovrebbe essere peggiore di quello dell’anno scorso. Ma l’influenza non è mai da sottovalutare, perché è in grado di creare problemi soprattutto alle persone che soffrono già per altre malattie”. Il professor Balduini ha dato anche alcuni consigli pratici per prevenire l’influenza: “Lavarsi spesso le mani, mettere la mano davanti alla bocca quando si starnutisce e si tossisce, evitare i luoghi affollati, coprirsi bene perché il freddo diminuisce le difese immunitarie, vestirsi a strati per evitare escursioni violente freddo-caldo, se l’aria è molto fredda respirare con il naso e usare una sciarpa davanti alla bocca. Non tenere una temperatura in casa superiore ai 20-21 gradi proprio per evitare sbalzi termici che fanno ammalare. Quando è troppo cal-



do o troppo secco usare umidificatori o panni bagnati sui caloriferi”. Un’alimentazione corretta può aiutare a prevenire l’influenza? “In caso di epidemia influenzale, non ci si può ritenere al sicuro anche se si assumo i cibi consigliati. Però resta valida la regola che mangiando frutta e verdura, oltre ad una corretta dose di proteine, carboidrati e zuccheri, il nostro organismo ne trae dei benefici: sono alimenti che ci aiutano a star bene e quindi, in generale, servono anche a difendersi dall’influenza. Attenzione però a non imbottirsi di flaconi di vitamina C: l’organismo più di tanto non può assorbirne. Meglio la classica dieta mediterranea, che offre più garanzie”. Quali sono i sintomi che annunciano l’arrivo di una sindrome influenzale? “I soliti – ha spiegato il professor Balduini – : naso gocciolante, infezione delle

vie respiratorie, dolori muscolari e febbre superiore ai 38 gradi. Solo se la temperatura supera questi livelli vanno prese medicine per abbassarla: la febbre, infatti, è uno strumento che l’organismo utilizza per combattere i virus. Spesso gli anziani, soprattutto se immunodepressi, non hanno manifestazioni febbrili: ma questo non significa che anche in loro debbano essere tenute sotto stretto controllo le malattie da raffreddamento che possono provocare ulteriori problemi, specie se abbinate ad altre patologie”. Il professor Balduini ha invitato tutti a non procedere mai “all’automedicazione” ed a prendere gli antibiotici “solo su indicazione del proprio medico di fiducia”: “L’antibiotico va assunto soltanto se c’è una sovra-infezione batterica diagnosticata da un medico”.

A.Re.