

I DISTURBI STAGIONALI SONO MOLTO DIFFUSI TRA GLI ITALIANI

Teniamo alte le difese immunitarie

STA AVANZANDO IL PERIODO CHE PORTA I VIRUS STAGIONALI RESPONSABILI DI RAFFREDDORE, TOSSE, FEBBRE E INFLUENZA. IMPARIAMO A CONOSCERE COME DIFENDERCI AL MEGLIO

Con l'inizio della stagione più fredda, sono subito in agguato virus influenzali e para-inflenziali. Per questo è bene informarsi e prendere le dovute precauzioni. La prima arma è il rafforzamento delle difese immunitarie del proprio organismo.

Va detto che si tratta di disturbi alquanto comuni: secondo una recente indagine, il 30-40% degli italiani si ammala almeno una volta all'anno a causa di influenza e infezioni alle vie respiratorie. Occorre però distinguere tra influenza e sindromi respiratorie acute (come tosse e raffreddore). La vera e propria influenza viene causata da diversi ceppi di virus. Il periodo in cui si manifesta è solitamente tra dicembre e marzo; si distingue per la presenza di tre sintomi tipici: febbre alta, almeno un disturbo respiratorio (ad esempio mal di gola), tosse o aumentata secrezione nasale. È presente, inoltre, un sintomo generale: dolori articolari, muscolari o mal di testa. Le infezioni virali delle vie respiratorie, invece, non presentano mai questi tre sintomi insieme.

Nelle prossime settimane dovrebbero rimanere a letto, colpiti da

forme simil-influenzali, circa 80.000 italiani, mentre, secondo le previsioni, abbiamo visto che per la vera e propria influenza si dovrà attendere ancora. È importante rivolgersi al proprio medico curante per sapere se sia il caso di ricorrere al vaccino anti-influenzale, indicato soprattutto se si soffre di patologie croniche, respiratorie o cardiache. È bene ricordare poi che gli antibiotici sono farmaci che agiscono contro i batteri e non hanno effetto sulla natura virale dell'influenza e delle sindromi influenzali.

Stress e insonnia nemici del sistema immunitario

I virus influenzali sono in grado di modificare frequentemente le proprie caratteristiche genetiche, per non essere riconosciuti dal sistema immunitario dell'organismo infettato. Per questa ragione, a ogni epidemia stagionale, anche chi aveva contratto l'influenza o aveva effettuato la vaccinazione l'anno precedente non è protetto dai nuovi ceppi di virus circolanti.

Un altro sistema per restare in salute, o almeno ridurre l'impatto dell'assalto dei virus stagionali, è potenziare il sistema immunitario. Questo com-

plesso sistema di difesa dell'organismo umano reagisce agli attacchi esterni attivando una serie di strategie per combattere le potenziali aggressioni. Esso va però tutelato e reso in grado

ATTENZIONE ALLO STARNUTO
Lo starnuto è un potente diffusore di virus. Viaggia a 160 chilometri orari e un solo starnuto è in grado di "contaminare" per ore una stanza, la carrozza di un treno o di una metropolitana. Lo ha rivelato una ricerca della Virginia Tech nel Maryland, Stati Uniti. L'indagine si è concentrata sulle goccioline più minute emesse starnutando.



Prevenzione anti-influenza? Immun'Âge® ti aiuta!

Arrivano i primi freddi e, per rinforzare il nostro organismo contro l'attacco di virus e batteri, abbiamo bisogno di un'arma in più. Da oltre 10 anni Immun'Âge, conosciuto in tutto il mondo come la vera "Papaya Fermentata", viene consigliato dal premio nobel per la medicina 2008 Prof. Luc Montagnier per rinforzare le naturali difese immunitarie. Importante, in questo periodo dell'anno, puntare sulla prevenzione. Per ammalarsi meno e in forma più lieve quando arriverà la temuta influenza. Le proprietà antiossidanti del frutto della papaya sono note da tempo e sono prevalentemente dovute al suo contenuto in vitamine e minerali, ma solo la lunga ed esclusiva "bio-fermentazione", della durata di 10 mesi, permette di arricchire Immun'Âge di nuovi componenti che non si limitano ad agire da "spazzini" di radicali liberi ma ottimizzano anche le funzioni del sistema antiossidante. www.immunage.it

focus

di reagire con efficacia. Uno stile di vita sano è molto importante per prevenire gli indebolimenti. Per questo si deve dormire un giusto numero di ore e praticare attività fisica, che rinforza l'organismo e combatte lo stress, altra grande insidia del sistema immunitario.

Occorre seguire una dieta ricca di frutta e verdura, alimenti ricchi di elementi salutari. È utile infine aiutare le naturali difese immunitarie con integratori mirati che combattono i radicali liberi e ottimizzano le funzioni antiossidanti del nostro corpo. ■