

Ogni anno 5 milioni di italiani vengono colpiti da queste patologie, il 60% si cura da solo

Combattere i virus e non i sintomi

Luoghi comuni, cure fai da te e abuso di antibiotici. Ecco perché le malattie invernali ci colgono impreparati

Puntuale come ogni anno il freddo è arrivato. Nulla di nuovo ovviamente, le stagioni sono prevedibili e cicliche per definizione. Eppure ogni volta è come se influenza, raffreddore, tosse e mal di gola fossero in grado di prendersi alla sprovvista. Stiamo parlando di malattie da raffreddamento, un argomento che probabilmente pensiamo di conoscere a fondo, anche se non è così.

Innanzitutto è opportuno chiarire l'origine di queste patologie: il freddo non ne è la causa, come molti pensano, è soltanto un fattore che facilita la proliferazione e la sopravvivenza dei virus. In un ambiente sterile, anche se a bassissime temperature, raffreddore e influenza non riuscirebbero a diffondersi.

Sgombrato il campo da questo luogo comune è più semplice identificare la vera radice del problema: ovvero lo stato del sistema immunitario. Quando quest'ultimo si dimostra incapace di contrastare e respingere l'attacco dei virus, questo tipo di patologie ha campo aperto. Non esiste quindi in questo ambito la sfortuna o una particolare predisposizione di alcune persone all'influenza, occorre fare prevenzione e avere cura del proprio equilibrio immunitario, una condizione che è alla base del benessere generale dell'organismo.

CURARSI CON CONSAPEVOLEZZA

Nonostante i quasi 5 milioni di italiani che ogni anno vengono colpiti dalle malattie da raffreddamento (oltre l'8% della popolazione, anche in un inverno sotto questo aspetto relativamente positivo come quello a cavallo tra il 2015 e il 2016), sul fronte dei rimedi sembrano prevalere la confusione e le soluzioni fai da te. Il 60% degli italiani infatti sceglie la strada dell'automedicazione, con esiti diversi. Rimangono molto utilizzati i cosiddetti "rimedi della nonna" (come ad esempio succo d'arancia o latte e miele) senza ovviamente grandi risultati, né particolari controindicazioni. La stragrande maggioranza dei pazienti però si concentra sulle conseguenze della malattia e sceglie quindi dei farmaci sintomatici. Parallelamente resta ancora molto alta la percentuale delle persone che utilizza in modo scorretto gli antibiotici. Stiamo parlando del 34% della popolazione: una percentuale molto importante di italiani che, come segnala da anni l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA), ne

abusa, li utilizza anche in caso di raffreddore o influenza, che sono per lo più di eziologia virale, non interpellando il medico o comunque non ne rispetta le dosi e i tempi indicati. Per capire come andrebbero invece combattuti efficacemente i virus e proteggere il nostro equilibrio immunitario occorre capire come si comportano questi microrganismi.

PROTEGGERSI DAI VIRUS

L'influenza è causata dai virus influenzali di tipo A e di tipo B, appartenenti alla famiglia degli Orthomixovirus, mentre il raffreddore è provocato dai Rhinovirus. I microrganismi patogeni, pur possedendo un corredo genetico, non sono in grado di replicarsi autonomamente perché privi delle strutture biochimiche necessarie e sono dunque obbligati a penetrare all'interno di cellule di organismi viventi per sfruttarne

le funzioni biologiche, replicarsi e sopravvivere. Per questa loro caratteristica vengono definiti "parassiti endocellulari obbligati". Sono caratterizzati dalla presenza di DNA e RNA rivestiti da un capsido proteico e da proteine di membrana che costituiscono gli antigeni virali: grazie ad essi il virus forza le difese della cellula, la infetta e poi passa alle altre. Dato che i virus vengono a contatto con il materiale genetico delle cellule attaccate, riescono a sviluppare un corredo genetico mutato rispetto ai loro predecessori e dunque, il virus "si traveste", riuscendo a passare inosservato e ad eludere così la risposta del sistema immunitario. Come si può facilmente immaginare: più il virus riesce a nascondersi bene, più l'infezione sarà virulenta.

Proteggere il proprio sistema immunitario però è possibile. Innanzitutto tenendo lontane le cattive abitudini (fumo, alcol



Mal di gola? Raffreddore? Risolvi il problema alla radice

Fin dall'inizio della sua storia l'uomo ha cercato nella natura i rimedi ai cosiddetti "mali invernali": raffreddore, gola arrossata, tosse e abbassamento della voce sono i sintomi più classici ed evidenti delle infezioni respiratorie che nelle forme più gravi possono sfociare nell'influenza con febbre, faringiti e bronchiti.

Oggi le più moderne ricerche scientifiche ci dicono che quella era la strada giusta. Il Pelargonium sidoides, una varietà medicinale di geranio di origine sudafricana, rappresenta infatti una vera novità nel campo della fitoterapia moderna per le sue proprietà antivirali, antibatteriche e immunomodulanti.

Il suo estratto, disponibile in farmacia e in parafarmacia, non si limita ad alleviare i sintomi, ma agisce contrastando direttamente la causa delle infezioni. Non a caso questo farmaco vegetale di automedicazione viene utilizzato con successo già da decenni nei paesi di lingua tedesca, ed è apprezzato per la sua ottima tollerabilità.



Oltre alla prevenzione esistono soluzioni alternative ai farmaci sintomatici e agli antibiotici

e cattiva alimentazione) che impediscono un corretto stile di vita e che ne possono compromettere il funzionamento. Non solo, come ricorda spesso l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), è molto importante lavarsi le mani con cura (gel e salviette disinfettanti sono un'ottima soluzione per le emergenze).

Occhi, bocca e naso sono le vie di accesso preferite dai virus. Per questo è indicato coprirsi la bocca quando si tossisce e si starnutisce ed evitare di contagiare gli altri quando si è malati, continuando ad andare al lavoro normalmente. Cambiare aria, disinfettare oggetti di uso comune e utilizzare fazzoletti usa e getta sono poi buone regole base, che diventano precauzioni necessarie quando si ha a che fare con bambini, anziani o con le persone malate.

Quando la prevenzione non basta per combattere i virus si possono utilizzare rimedi a base naturale con una forte azione antivirale, capaci di mettere al riparo anche da sovrainfezioni batteriche. Esistono farmaci che hanno attivi di origine vegetale e sono registrati come farmaci per le malattie da raffreddamento. In Italia sono ancora poco conosciuti, purtroppo. Il loro pregio? Concentrano l'efficacia del farmaco e la sicurezza dei rimedi naturali, non agiscono solo sui sintomi, ma vanno alla radice del problema contrastando la causa delle infezioni.

Non è il freddo a causare raffreddore e influenza, ma i virus che sconfiggono il nostro sistema immunitario