

IL FENOMENO

# Arriva l'estate, torna l'influenza In 100mila a letto con la febbre

*Sbalzi improvvisi delle temperature e oltre 20 virus in circolazione: è boom di tracheiti, bronchiti e polmoniti*

**Enza Cusmai**

■ Probiotici e immunostimolanti. Vestirsi a cipolla e limitare gli sbalzi termici. Sembrano le raccomandazioni per evitare l'influenza a fine dicembre. Invece sono accorgimenti che si devono adottare per stare alla larga da malattie respiratorie, tracheiti, bronchiti e polmoniti estive. Che hanno subito un'impennata negli ultimi anni. Secondo l'Osservatorio del Dipartimento di scienze biomediche per la salute dell'Università degli studi di Milano i casi conclamati di forme virali «cugini dell'influenza» sono passati da 30-50 mila casi agli 80-100 mila attuali. E la colpa è soprattutto del nuovo clima subtropicale attualmente presente sulla nostra penisola che il nostro fisico fatica ad accettare.

Eravamo abituati alle stagioni di mezzo che solo pochi anni fa ci accompagnavano gradualmente al cambio climatico. Ora in una giornata si subiscono brusche modifiche di temperatura dai 30 gradi ai 20, su e giù continuo. Primavera ed autunno sono scomparsi e così pure i soprabiti e gli impermeabili. Si passa dal piumino alle infradito, e viceversa.

Ovvio che il fisico ne risenta. «Ci sono in circolazione attualmente più di 26 tipi di virus parenti della storica influenza - spiega il virologo Fabrizio Pregliasco - che proliferano quando si presentano sbalzi termici anche nell'arco della stessa giornata. Così ci si ammala. Un

tempo l'andamento non aveva mai superato il livello dei 30 mila casi di malattie estive, ora si è arrivato a un picco di 100 mila casi». Questo succede, spiega l'esperto «perché il nostro organismo non è in grado di compensare, si ferma la cosiddetta clearance mucociliare. In pratica, normalmente le ciglia vibratili convogliano il muco dagli alveoli in alto verso la trachea. Gli sbalzi termici invece, determinano una paresi temporanea di queste ciglia e i virus passano».

Quali i rimedi? «Si può fare prevenzione rinforzando le difese immunitarie con probiotici e immunostimolanti. I probiotici, per esempio, colonizzano l'intestino con batteri buoni e creano meno lavoro all'intestino. Così il nostro sistema immunitario può lavorare meglio su altri fronti».

Ci sono altri accorgimenti, più banali, anche ovvi, che quasi mai vengono seguiti. Come vestirsi a cipolla per limitare gli sbalzi termici. Come spegnere il condizionatore in auto prima di arrivare a destinazione. Co-

me usare il ventilatore a soffitto e non quelli portatili, come posizionare il condizionatore di cinque o sei gradi in meno della temperatura esterna.

E a proposito di condizionatore, è buona regola controllare periodicamente i serbatoi d'acqua e i filtri. Se non c'è manutenzione scattano allergie e irritazioni se non la legionella o la febbre di Pontiac o polmoniti in soggetti defedati.

Gli sbalzi termici, che favoriscono infezioni alle vie aeree, si affiancano ad un'altra grana estiva sempre più diffusa, l'allergia. Giacomo Milillo, medico di famiglia ammette che dilagano ormai ad ogni età, anche a 40 o 50 anni e sono in continua crescita. «L'inquinamento provoca allergie che diventano il portone d'ingresso per infezioni virali e batteriche: si comincia con le reazioni asmatiche ai pollini e poi si passa alle bronchiti asmatiche e ogni tanto si arriva anche alla polmonite».

10

È lo sbalzo in gradi della temperatura che fa ammalare. Colpa di un clima ormai subtropicale

40mila

Era la media dei casi conclamati nel passato. Oggi finisce a letto più del doppio delle persone

