

Si prevedono 16 milioni di italiani contagiati da virus respiratori COME AFFRONTARE L'INFLUENZA DI QUEST'ANNO



Con l'arrivo dell'autunno e l'abbassamento delle temperature stagionali, gli italiani affrontano influenza e altri virus respiratori con sempre maggiore consapevolezza. Da una recente indagine di Assosalute-Federchimica, il 68% teme soprattutto conseguenze per gli anziani e i bambini, l'82% riconosce la necessità di un uso responsabile dei farmaci di automedicazione (riconoscibili dal bollino rosso che sorride

sulla confezione), percentuali alte grazie anche a corrette informazioni, con il supporto dei medici di famiglia e dei farmacisti.

A darci un quadro da esperto della stagione 2025/2026 è, come di consueto, il professor Fabrizio Pregliasco della Scuola di Medicina preventiva all'Università di Milano e Direttore sanitario dell'Ospedale Galeazzi Sant'Ambrogio.

Anche quest'anno, come nei due precedenti, ci aspettiamo una circolazione sostenuta degli agenti patogeni influenzali, in compagnia di alcuni loro 'cugini': rhinovirus, SARS-CoV-2 e virus respiratorio sinciziale (RSV), con un impatto che potrebbe coinvolgere 16 milioni di persone (il 27% della popolazione italiana).

"I segnali che arrivano dall'emisfero australe - fa presente il professor Pregliasco - ci invitano a non abbassare la guardia: la stagione potrebbe essere intensa, con un aumento dei casi da fine ottobre e un picco invernale. L'impegno dei servizi sanitari resta un atto concreto, soprattutto nell'assistere le fasce più fragili".

La fiducia degli italiani nel medico di famiglia è in crescita, guadagnando 12 punti percentuali rispetto al 2020: il proprio medico curante resta il punto di riferimento per il 64,6% degli intervistati.

Rispetto a cinque anni fa è maggiore anche il numero (20 %) di chi sceglie di curarsi in autonomia con farmaci da banco: 1 italiano su 5 (20 %) contro il 14,6% del 2020.

Fondamentale resta la figura del farmacista, punto di riferimento nel 23,5% degli intervistati.

I giovani si affidano con preferenza a internet (il 18% degli under 24) e persino agli 'ultimi' strumenti di intelligenza artificiale (IA).

Con il crescere dell'età, invece, aumenta l'importanza del consulto medico (80 % degli over-65).

Per quanto concerne i rimedi utilizzati in caso dei primi sintomi influenzali, i farmaci da banco si confermano essere l'opzione terapeutica d'elezione, scelti dal 64,4% della popolazione, seguiti da integratori e vitamine (16,9%), dagli antibiotici (15,4%), il cui uso resta diffuso, soprattutto tra i giovani (30,9%).

"Il ricorso agli antibiotici è ancora troppo frequente - avverte il professor Pregliasco - sono farmaci da assumere solo in caso di complicanze batteriche e con prescrizione medica, abusarne favorisce l'antibiotico-resistenza e non aiuta contro i virus".

Il 49,4% degli italiani ritiene che la cosa più saggia sia mettersi a riposo, assumere

farmaci da banco e contattare il medico solo se dopo 3 giorni non si nota un miglioramento. Gli over 65, invece, sono più inclini a rivolgersi subito al medico (37,7%) e attribuiscono molto importanza alle vaccinazioni (59%). La propensione è più alta tra gli over 65 (57,3%).

Tra le motivazioni della rinuncia nei giovani a vaccinarsi c'è la percezione sbagliata di una minore gravità dell'influenza e la convinzione di non ammalarsi.

Tra gli over 65, la vaccinazione è ormai una consuetudine, il 61,2% dichiara di farla ogni anno. Nella fascia 55-64 anni, invece, il 34,4% si vaccina su consiglio del medico.

“La vaccinazione resta la misura più efficace per proteggere sé stessi e i propri cari, soprattutto i più fragili - conclude Pregliasco - Non garantisce sempre l'assenza dei sintomi, ma riduce il rischio di complicanze, talvolta gravi. È importante cogliere ogni occasione per vaccinarsi, anche inserendo più vaccinazioni nello stesso appuntamento”.

I sintomi dell'influenza stagionale in arrivo, da non confondere con quelli di un normale raffreddore, sono: febbre alta (38-40 gradi) e persistente (3-4 giorni), sudorazione abbondante e brividi di freddo, mal di testa, tosse secca, dolori muscolari e articolari.

Con questi sintomi, gli anziani devono contattare il loro medico di medicina generale, mentre i genitori dei bambini influenzati devono rivolgersi al rispettivo pediatra di libera scelta.

"L'automedicazione, tramite l'utilizzo dei farmaci da banco, se effettuata in modo consapevole, rappresenta una risorsa preziosa per gestirne i sintomi, ma è fondamentale leggere sempre il foglietto illustrativo, rispettare dosaggi e tempi di assunzione": lo raccomanda il dottor Giacomo Fusina di Human Highway, il centro di ricerche che ha eseguito l'indagine per Assosalute-Federchimica.

Da non sottovalutare alcune regole di prevenzione quotidiana: lavarsi spesso le mani, arieggiare gli ambienti, evitare contatti stretti con persone sintomatiche e indossare la mascherina in luoghi affollati. Prestare anche attenzione ai segnali del proprio corpo e adottare uno stile di vita sano (alimentazione equilibrata, attività fisica, riposo adeguato) per rafforzare le difese immunitarie e ridurre il rischio di ammalarsi.

Giancarlo Sansoni