



**BERE UNA SPREMITA AL GIORNO AIUTA A COMBATTERE RAFFREDDORE E INFLUENZA**

**✓ VERO!**

È vero che l'assunzione di giuste dosi di vitamina C contribuisce a rafforzare il sistema immunitario. Quindi via libera agli alimenti che la contengono. Fare solo attenzione alle quantità: assumerne in eccesso, potrebbe dar luogo a disturbi gastrointestinali.



**DOPO 3 GIORNI IL MALATO NON È PIÙ CONTAGIOSO**

**✓ VERO!**

Tendenzialmente è così salvo che per i bambini che restano contagiosi più a lungo. Più in generale un virus non sopravvive in eterno, ma non esiste tuttavia un tempo preciso in cui si smette di essere contagiosi. Per prevenire il contagio, quindi è meglio - piuttosto che contare i giorni! - seguire delle semplici regole come lavarsi frequentemente le mani e fare attenzione al contatto con starnuti e fazzoletti altrui.



**L'INFLUENZA PUÒ FARCI AMMALARE OGNI INVERNO ANCHE SE NON SIAMO ANZIANI**

**✗ FALSO**

La "vera influenza" non è detto che ci costringa a letto ogni anno, grazie alla risposta del nostro sistema immunitario, ma uno dei 262 virus che determinano forme simil-influenzali possono farci ammalare a qualunque età e non solo in inverno.



**IL VACCINO EVITA L'INFLUENZA E CI SALVA ANCHE DAL RAFFREDDORE PER TUTTO L'INVERNO.**

**✗ FALSO**

Il vaccino protegge dai virus influenzali prevalenti in un anno specifico, ma non copre l'organismo da tutti i virus parainfluenzali, per esempio responsabili del raffreddore. In generale, si può dire però che chi si è vaccinato ha una bassa probabilità di ammalarsi o, se si ammala, i sintomi saranno più lievi. Per le categorie a rischio il vaccino rimane una delle armi di prevenzione più importanti.



**DORMIRE AIUTA A DIFENDERSI DAI VIRUS**

**✓ VERO!**

Dormire incrementa la risposta immunitaria per cui sonno e riposo sono estremamente importanti per aiutare il corpo a combattere un virus. Questo vale ancora di più per i bambini: lasciamoli dormire anche più del solito.



**LA PRIMA COSA DA FARE IN CASO DI RAFFREDDORE E INFLUENZA È PRENDERE L'ANTIBIOTICO**

**✗ FALSO**

Gli antibiotici combattono soltanto le infezioni batteriche e l'influenza stagionale e il raffreddore non sono causati da batteri, ma da virus. Tuttavia, in alcuni casi e per particolari soggetti, dopo aver consultato il medico, può essere necessario, dietro sua prescrizione, assumere una terapia antibiotica per contrastare alcune infezioni batteriche che possono sopraggiungere a causa dell'influenza.



**IN CASO DI FEBBRE L'ANTIPIRETICO VA PRESO SUBITO, A PRESCINDERE DAL LIVELLO DI TEMPERATURA CORPOREA**

**✗ FALSO**

La febbre è la risposta dell'organismo all'infezione e quindi non va azzerata ma bisogna seguire l'evoluzione della malattia assumendo farmaci di automedicazione per controllare e alleviare i sintomi. Per questo l'antipiretico andrebbe preso per abbassare la febbre quando è alta e superiore ai 38°.



**IL BRODO CALDO DEVE ESSERE DI CARNE, SE È VEGETALE NON HA NESSUNA EFFICACIA NEL FARCI SENTIRE MEGLIO**

**✓ VERO!**

Alcune ricerche hanno evidenziato l'opportunità di assumere proteine per facilitare la ricostruzione delle cellule danneggiate dall'infezione. Il brodo di carne è in genere il modo migliore per nutrirsi in un momento in cui, a causa dell'infezione, si è inappetenti.



**BERE LATTE È IMPORTANTE PER CURARE L'INFLUENZA**

**✗ FALSO**

Il latte non ha una valenza specifica nel combattere i virus influenzali anche se, preso caldo con il miele, può dare sollievo alle vie respiratorie infiammate.



**L'ATTIVITÀ FISICA AIUTA A RAFFORZARE LE DIFESE IMMUNITARIE NEL COMBATTERE IL VIRUS DELL'INFLUENZA**

**✓ VERO!**

Tuttavia, mai esagerare! C'è infatti il rischio di eccedere con lo sforzo e quindi costringere il corpo ad un super lavoro che lo rende più debole in caso di attacco dei virus.

## I RIMEDI DI WWW.SEMPLICEMENTESALUTE.IT QUALI FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE PER L'INFLUENZA?

**NASO CHIUSO, GOCCIOLAMENTO NASALE, STARNUTI:** SPRAY NASALI AD AZIONE DECONGESTIONANTE che contengono VASOCOSTRITTORI (efedrina, fenilefrina, xilometazolina, pseudoefedrina, oximetazolina, nafazolina, tetrazolina, tramazolina); SPRAY, UNGUENTI O GOCCE A BASE DI SOSTANZE BALSAMICHE (levomentolo, eucaliptolo); ANTISTAMINICI (tetrazolina in associazione, tonzilamina, nafazolina).

**LACRIMAZIONE, PESANTEZZA E ROSSORE OCULARE, CONGIUNTIVITE:** COLLIRI AD AZIONE DECONGESTIONANTE che contengono VASOCOSTRITTORI (efedrina, pseudoefedrina); ANTISTAMINICI (tetrazolina in associazione, tonzilamina, nafazolina).

**MAL DI GOLA:** PASTIGLIE AD AZIONE BALSAMICA (levomentolo, eucaliptolo); COLLUTORI/SPRAY/PASTIGLIE ANTISETTICI a base di sostanze disinfettanti (clorexidina, cetilpiridinio, esetidina, iodopovidone,

tirotricina in associazione, cetrimonio bromuro, alcool diclorobenzilico, dequalinio, tibenazonio). Nelle forme più intense si possono impiegare anche SPRAY ANTINFIAMMATORI per esempio a base di flurbiprofene, benzydamina e propifenazone in associazione con oxolamina.

**TOSSE:** se è secca: SEDATIVI DELLA TOSSE a base di destrometorfano, pipazepato, cloperastina, butamirato, levodropropizina, oxolamina anche in associazione. Se è grassa: FLUIDIFICANTI come gli espettoranti (guaifenesina, dropropizina, mengilato in associazione e sulfoguaiacolo) e i mucolitici (carbocisteina, acetilcisteina, bromexina, ambroxolo, sobrerolo). I primi rendono il catarro più fluido, agendo sulle secrezioni della mucosa bronchiale. I secondi rendono meno consistente e viscoso il muco.

**FEBBRE E STATI DI MALESSERE/DOLORI:** ANTINFIAMMATORI E ANTIPIRETICI per la febbre (paracetamolo e acido acetilsalicilico).