

preparare il sistema immunitario a difendersi con il gruppo delle vitamine B, zinco, Echinacea e Acerola

L'influenza merita attenzione non solo da parte delle categorie a rischio (bambini, anziani, immunodepressi, obesi, adolescenti, malati cronici e personale sanitario) ma di ciascuno di noi.

Fondamentale è la vaccinazione: in Italia dal 2009 è in atto un calo continuo della copertura vaccinale antinfluenzale che lo scorso anno, per motivi di varia natura, e in particolare il timore di effetti collaterali, ha registrato un'ulteriore riduzione complessiva del 5,5% rispetto a quella del 2013-2014 (più contenuta in Lombardia 3,3%; massima in Abruzzo, dove ha toccato il 28%).

È a dir poco sconcertante il bilancio pubblicato dal Ministero della Salute che ribadisce quanto l'efficacia della vaccinazione sia subordinata alla sua estensione al maggior numero di individui e al superamento di una soglia minima che, per l'antinfluenzale, è fissata al 75% dell'intera popolazione.

Studi scientifici hanno dimostrato che il virus influenzale, al di là della propria azione patogena, predispone le vie aeree all'ingresso di altri microrganismi, tra cui pneumococco (responsabile di otiti e polmoniti), adenovirus e virus respiratorio sinciziale. Ciò comporta un maggior rischio di infezioni "collaterali" che allungano il decorso dell'influenza, possono far comparire nuovamente febbre, tosse e spassatezza e negli allergici spesso inducono l'insorgenza di episodi di bronchite asmatica.

Ogni stagione influenzale può riservare imprevisti ed è caratterizzata da virus diversi di anno in anno, ragioni per cui i vaccini vengono continuamente aggiornati; il vaccino influenzale 2015-2016 contiene già una variante del virus H3N2, A/Switzerland/9715293/2013 che ha accompagnato l'ultimo periodo della passata stagione; il ceppo A/California/7/2009 (H1N1), già presente nel vaccino 2014-2015, e la nuova variante B/Phuket/3073/2013 (lineaggio B/Yamagata).

Le controindicazioni alla vaccinazione antinfluenzale sono davvero limitate: il suo consapevole rifiuto non esime da una doverosa attenzione nel mantenere in piena efficienza le difese immunitarie soprattutto in un periodo dell'anno costellato da un'ampia varietà di patogeni (adenovirus, rhinovirus, virus parainfluenzali), che possono mimare l'influenza e contro i quali non sono purtroppo disponibili vaccini.

Anche chi si protegge dall'influenza, è comunque esposto al corteo di nemici che ci accompagna durante la stagione fredda. Una strategia efficace per

combatterli consiste nel garantire al proprio sistema immunitario i componenti di cui ha particolare bisogno. Tra questi lo zinco e le vitamine del gruppo B giocano un ruolo di primaria rilevanza: il primo è determinante nella differenziazione dei linfociti e nella modulazione di numerosi mediatori (è stato dimostrato che un deficit di zinco si associa a un aumento dei processi infiammatori); le vitamine B sono fondamentali nell'organizzazione delle cellule difensive e nella regolazione del loro metabolismo energetico, inclusa la produzione di anticorpi.

Altri elementi utili sono l'Echinacea e l'Acerola.

La prima è una pianta originaria del Nord America le cui radici contengono principi (oli essenziali, flavonoidi, glicosidi) che stimolano le difese immunitarie, hanno azione antiossidante e inibiscono la diffusione e l'attecchimento degli agenti patogeni, favorendone la distruzione ad opera dei globuli bianchi. L'Acerola, i cui frutti sono simili alle ciliegie, è ricchissima in vitamina C, che contribuisce a ridurre gravità e durata delle infezioni, in particolare quelle delle vie aeree.

Una categoria che difficilmente si potrebbe considerare esposta, e invece risulta dalla letteratura scientifica sorprendentemente più vulnerabile, è quella degli adolescenti obesi: è stato dimostrato che il loro sistema immunitario, per quanto riguarda l'assortimento di alcune cellule (in particolare i linfociti T), è meno preparato ad affrontare le infezioni virali.



A dispetto dell'aspetto florido essi subiscono le conseguenze di un regime alimentare monotono e povero di alimenti vegetali (a deficit di vitamine B, in particolare B12 e acido folico), per le loro abitudini sono posti a stretto contatto con gli agenti infettivi e, in considerazione dell'età, richiedono ancora attenzione nell'impiego dei farmaci.

Una ragione in più per proteggerli in maniera naturale e supportare le loro funzioni difensive, con l'obiettivo di potenziare i meccanismi fisiologici e, nell'auspicabile eventualità della vaccinazione, di favorire anche una pronta ed efficace risposta a quest'ultima.

Un ausilio prezioso per tutti sarà la Guida, distribuita gratuitamente in farmacia, "Influenza a 36 (0)° - tutto quello che c'è da sapere per stare bene" che, divisa in quattro capitoli per un'agevole comprensione, contiene consigli sempre utili e accorgimenti da non dimenticare.

