

Influenza in arrivo, sono tre i virus in agguato: ecco le regole per prevenire

di **Redazione**

27 Settembre 2013 - 12:00



Influenza in agguato. Arriverà con la prima ondata di freddo più intenso - per cui da fine novembre in poi, dicono gli esperti - ma è bene prepararsi.

La prossima stagione influenzale sarà caratterizzata da tre virus: il più aggressivo, AVictoria H3N2, poi ACalifornia H1N1 e da un altro ceppo chiamato BMassachussetts. Non troppo potenti, ma comunque in grado di mettere a letto 4 milioni e mezzo di italiani (lo scorso anno ad essere colpiti erano stati due milioni in più).

I sintomi previsti sono quelli "classici": febbre elevata e improvvisa (oltre i 38 gradi), dolori muscolari e articolari, tosse, raffreddore e mal di gola. Ma, per evitare l'influenza, esistono alcuni accorgimenti.

Eccoli: lavare le mani è il metodo più efficace contro le infezioni; poi l'attività motoria, almeno tre volte a settimana, renderebbe più forti; evitare escursioni termiche improvvise (evitare di tenere il riscaldamento troppo alto in casa); arieggiare gli ambienti almeno due volte al giorno; dieta equilibrata e nessuna rinuncia eccessiva (evitare le diete che comportano la rinuncia totale di intere categorie come carboidrati o proteine); combattere lo stress, nemico del nostro benessere.