




# L'INVERNO STA ARRIVANDO

**INIZIA ORA LA PREVENZIONE**


AFFIDATI ALLA NATURA  
**AFFIDATI A GUNA**

  
terapie d'avanguardia

**GUNA.IT**

A young child wearing a dark knit hat and a dark jacket with a brown fur collar is looking upwards. The scene is set in the rain, with water droplets visible in the air and on the child's face. The background is a blurred blue and white, suggesting an outdoor setting. A dark blue rectangular box is overlaid on the bottom right of the image, containing white text.

L'INVERNO  
STA **ARRIVANDO**  
E CON ESSO  
L'**INFLUENZA**  
E I SUOI **SINTOMI**



La patologia influenzale colpisce maggiormente **tra novembre e marzo**, con picchi tra dicembre e gennaio.

I sintomi possono variare ma quelli più comuni sono:

- **tosse**
- **brividi**
- **congestione nasale**
- **febbre**
- **mal di gola**
- **cefalea**

La prognosi può variare da qualche giorno a più di una settimana.

I **responsabili dell'influenza** sono particolari tipi di virus chiamati **Orthomyxovirus** che possono mutare costantemente aggirando il sistema immunitario.

In aggiunta, a completare il quadro dei patogeni che causano i "malanni di stagione", esistono più di 260 tipi di **Paramyxovirus**, responsabili delle sindromi parainfluenzali.

Per questo motivo è importante sapere come sostenere il nostro sistema immunitario durante la stagione fredda.

#### **FONTI**

Influenzavirus A – scheda virologica ed approfondimenti ([microbiologiaitalia.it](http://microbiologiaitalia.it))

Davidson S. Treating Influenza Infection, From Now and Into the Future. Front Immunol. 2018 Sep 10;9:1946

Agenti infettivi e sintomi ([iss.it](http://iss.it))

# QUANTI ITALIANI SI AMMALANO D'INFLUENZA?

Mediamente, ogni anno, vengono colpiti da sindromi influenzali o parainfluenzali circa **5 milioni di Italiani**.

La fascia di popolazione maggiormente interessata è quella in età pediatrica.

Insieme ai più piccoli, **gli anziani sono la categoria più a rischio**, specialmente quando presentano condizioni di rischio, come, ad esempio, la concomitante presenza di patologie quali diabete, malattie immunitarie o cardiovascolari, e respiratorie croniche.


## FONTE

Prevenzione e controllo dell'influenza ([salute.gov.it](http://salute.gov.it))





**5 MILIONI DI ITALIANI**



**IL RUOLO DEL  
SISTEMA  
IMMUNITARIO**

Normalmente un **Sistema Immunitario (SI)** efficiente ci difende dalle infezioni influenzali e parainfluenzali grazie agli **anticorpi** e a particolari **cellule “soldato”**.

- Gli **anticorpi attaccano direttamente i virus** in modo specifico permettendo al SI di neutralizzarli, ma è importante considerare che i **virus influenzali** possono «aggirare» le nostre difese immunitarie **mutando ed eludendo, così, la risposta anticorpale**.
- Le **cellule “soldato”** (Macrofagi, Linfociti T citotossici e Cellule *Natural Killer*) **attaccano le cellule infettate**, impedendo la diffusione virale.

In caso di **abbassamento delle difese immunitarie**, come in condizioni di particolare stress, alimentazione non equilibrata e cattiva qualità del sonno, l'organismo è più vulnerabile all'attacco dei virus.

#### **FONTI**

Mueller SN, Rouse BT. Immune responses to viruses. *Clinical Immunology*. 2008:421–31

# COME **DIFENDERSI** DALL'**INFLUENZA**?

I virus influenzali si diffondono facilmente per via aerea **attraverso le goccioline respiratorie** prodotte quando una persona infetta tossisce, starnutisce o parla. Il contagio può avvenire anche toccando superfici contaminate dai virus e poi toccando il proprio viso.

Per questo motivo, è importante seguire alcuni semplici consigli!

- 1** Lavare frequentemente le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Se non si ha accesso ad acqua e sapone, utilizzare un disinfettante per mani a base alcolica.
- 2** Evitare di toccarsi occhi, naso e bocca con le mani non lavate.
- 3** Coprire bocca e naso con un fazzoletto o con il gomito piegato quando si tossisce o starnutisce. Gettare immediatamente il fazzoletto usato e lavarsi le mani.
- 4** Indossare una mascherina in periodi di alta diffusione dell'influenza o in situazioni particolari (come in ambienti affollati), in modo da ridurre la trasmissione del virus.
- 5** Rafforzare, in generale, le difese dell'organismo.







**5** IMPORTANTI  
**CONSIGLI!**

A person is seen from behind, standing in a rain-soaked street. They are wearing a dark blue jacket, a red backpack, and dark leggings. They hold a large, blue, patterned umbrella. The background features snow-capped mountains under a blue sky. Rain is falling heavily, creating a bokeh effect on the wet pavement. The overall color palette is dominated by blues and reds.

COME  
**MANTENERE**  
UNO **STILE** DI  
**VITA SANO**



Uno **stile di vita sano** può aiutare a sostenere le difese immunitarie.

È possibile migliorare il nostro stile di vita seguendo alcuni consigli:

- **adottare una dieta equilibrata ricca di vitamine e minerali;**
- **svolgere regolarmente attività fisica;**
- **dormire bene e a sufficienza.**

Inoltre, la **gestione dello stress** attraverso tecniche di rilassamento, meditazione e altre attività favorisce il benessere sia mentale che fisico.

# PERCHÈ PARLARE DI PREVENZIONE?

L'adozione di **misure preventive** contribuisce alla riduzione della diffusione dell'influenza nella comunità. Questo è importante per proteggere i singoli individui, ed in modo particolare i soggetti fragili che potrebbero non essere in grado di rispondere adeguatamente alla malattia stessa o che sono più vulnerabili alle complicazioni, come gli **anziani** e i **più piccoli**.

Inoltre, riducendo il numero di persone colpite dall'influenza, **si riduce il carico sul Sistema Sanitario**, sugli ospedali e sul personale medico durante i periodi di picco influenzale consentendo loro di concentrarsi anche su altri pazienti.

Infine, **prevenire l'influenza può ridurre i costi associati alla cura della malattia**, come le spese mediche e la perdita di giorni lavorativi dovuti all'assenza per malattia.



**PREVENZIONE**



# L'INVERNO STA ARRIVANDO

**INIZIA ORA  
LA PREVENZIONE**



AFFIDATI ALLA NATURA  
**AFFIDATI A GUNA**

CHIEDI **INFORMAZIONI**  
AL TUO **FARMACISTA**



**GUNA S.p.a.**

Via Palmanova, 71 - 20132 - Milano - Italia  
**guna.it**

Organizzazione Guna S.p.a. con sistema di gestione qualità  
norma **ISO 9001** certificato da Bureau Veritas Italia SpA



Guna S.p.a. calcola e compensa l'impronta  
di carbonio dello stabilimento di Via Palmanova  
a Milano e del sito web finanziando progetti  
certificati per la salvaguardia del clima e  
dell'ambiente in Paesi in via di sviluppo e in Italia.

La carta utilizzata per  
questo leaflet proviene  
da materiale certificato FSC,  
materiale riciclato e/o  
legno controllato  
(non meno del 70%  
di materiali certificati e/o  
materiali riciclati).