AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

INFLUENZA: 7 MILIONI DI ITALIANI A LETTO, ABRUZZO SOPRA MEDIA A 17,3 CASI OGNI MILLE ABITANTI

10 Gennaio 2026



L'AQUILA – Il conteggio degli italiani colpiti dall'influenza nei giorni delle feste è arrivato a 6.7 milioni con quasi 800.000 nuovi casi nella settimana dal 22 al 28 dicembre, fino a maggio si stima che saranno 16 milioni di persone e di questi quasi 2 milioni potrebbero essere bambini fino ai 14 anni.

Rispetto alla settimana 51 in Sicilia si è assistito ad un'impennata dei casi che l'ha collocata nella fascia di intensità molto alta, passando dalla settima alla prima posizione con 20.6 casi ogni 1.000 assistiti, seguita a ruota dalla Campania che segna un indice di 19.2.

Le altre regioni che superano la media nazionale del 14.5 sono l'Abruzzo (17.3), Lazio (17.1), Marche (17.1), Toscana (15.8), Puglia (15.8) e l'Emilia-Romagna (15.1).

Quali contromisure, oltre alla vaccinazione, possono essere adottate per sostenere il sistema immunitario? Secondo Camilla Pizzoni, direttore generale Pool Pharma, è importantissimo nutrire nella maniera corretta il microbiota intestinale, l'insieme di microorganismi che vivono nell'intestino e svolgono funzioni fondamentali tra cui proprio il sostegno al sistema immunitario.

"Il microbiota è un 'organo' delicato che va sostenuto con un'alimentazione consapevole. Ad esempio gli alimenti fortemente processati, industriali e zuccheri raffinati sono dannosi al suo delicato equilibrio". La primaria fonte di sostegno al microbiota risulta insomma un'alimentazione informata, e alcune categorie di cibi sono particolarmente adatti a creare un ambiente favorevole al suo sviluppo. I cereali integrali come orzo, farro e riso sono di particolare aiuto al sostentamento di un ambiente favorevole. Anche i legumi sono molto utili in questa direzione cui si accompagnano pesce e frutta secca, particolarmente diffusa in questa stagione. Infine gli alimenti fermentati come yogurt e kefir favoriscono l'equilibrio del microbiota intestinale. Pizzoni sottolinea: "La probiotica, laddove non si riesca a sopperire con la sola dieta, può essere un sostegno fondamentale in questa stagione: il fisico, messo a dura prova dalla forte escursione termica in un periodo di tempo relativamente breve e dal calo delle ore di luce, potrebbe giovare di un periodo di integrazione probiotica per mantenere in salute l'intestino. Un organo fondamentale tanto da essere definito 'secondo cervello' e se non in salute

responsabile di molti tipi di disturbi non facilmente associabili senza una preparazione adeguata”.

È statistico che la maggior parte dei contagi avvengono nei luoghi affollati perché molto spesso la trasmissione del virus influenzale avviene per via area con starnuti e colpi di tosse di persone già infette.

Ma non vanno sottovalutati i veicoli di contagio per contatto in quanto i virus, per breve tempo, possono sopravvivere anche su superfici contaminate (tavolini di bar e ristoranti, smartphone, maniglie di luoghi pubblici, sostegni dei mezzi pubblici, ecc.).

Spiega Camilla Pizzoni: “Per il sostentamento del sistema immunitario l’alimentazione mirata a questo scopo gioca un ruolo fondamentale e nella dieta mediterranea gli italiani possono trovare diversi alleati degli anticorpi”.

Sotto l’aspetto comportamentale e sociale esistono diverse pratiche utili da poter intraprendere per proteggersi dall’influenza: oltre alla già citata vaccinazione anche mantenere un alto livello di igiene delle mani lavando accuratamente con sapone, evitare i luoghi affollati nei periodi di picco di diffusione della malattia, porre attenzione al contatto tra mani e occhi, naso e bocca, vie facili di accesso del virus all’organismo e favorire le difese immunitarie naturali. Sono tutte pratiche che diminuiscono sensibilmente la possibilità di contrarre l’infezione

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli