



Roma, 19 dicembre 2018 - Natale e Capodanno non solo magia e incanto per bambini e adulti. Le feste più attese dell'anno, infatti, nascondono alcune insidie che rischiano di compromettere la salute di grandi e piccini. L'influenza, ma anche le infezioni alimentari raggiungono infatti il loro picco in questo periodo fatto di abbuffate, pasti a casa e fuori casa, freddo intenso e vita all'aria aperta.

A raccomandare l'importanza di adottare alcuni precisi accorgimenti è l'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici (WAidid), che ha stilato un decalogo per godere al meglio delle festività natalizie.

“Quello atteso - ha affermato la prof.ssa Susanna Esposito, Presidente WAidid e Ordinario di Pediatria all'Università degli Studi di Perugia - è un particolare momento dell'anno in cui, oltre a godere appieno della magia e della convivialità tipiche del periodo natalizio, è necessario prestare molta attenzione sia all'alimentazione sia alla possibilità di prevenire influenza o eventuali raffreddori. Occorre ribadire, proprio in vista del picco influenzale che ci attende nelle prossime settimane, che è opportuno rimanere a casa se malati, evitando spostamenti e viaggi così da contrastare il contagio, nonché ridurre il rischio di complicazioni e infezioni concomitanti (superinfezioni) da parte di altri batteri o virus. Gesti semplici come il lavarsi spesso le mani, in particolare dopo essersi soffiati il naso o aver tossito, rappresentano sicuramente l'intervento preventivo di prima scelta per il controllo della diffusione dell'influenza”.



Prof.ssa Susanna Esposito

Le dieci regole d'oro WAidid per contrastare l'influenza e limitare il rischio di infezioni alimentari:

- 1. Influenza, prevenirla meglio che curarla!** Di regola il vaccino rappresenta l'unica potente arma a nostra disposizione per evitare di contrarre l'influenza. Per prevenirla, è opportuno comunque lavare regolarmente e frequentemente le mani con acqua e sapone; se si è fuori casa è possibile utilizzare soluzioni detergenti a base di alcol o salviettine disinfettanti. Se non è possibile farlo, evitare di portarle a contatto con occhi, naso e bocca. Dopo un bagno o una doccia caldi, inoltre, non stare a lungo con la testa bagnata perché si raffreddano le vie aeree superiori. Regolare, infine, la temperatura degli ambienti interni in modo che sia conforme agli standard consigliati per temperature invernali (generalmente intorno ai 18 ÷ 22°C).
- 2. Non contribuire all'epidemia influenzale.** Se si è malati, rimanere a casa ed evitare di intraprendere viaggi e di andare al lavoro o a scuola. È bene coprire la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando si tossisce o starnutisce; opportuno poi non riutilizzare il fazzoletto usato e gettarlo nell'immondizia. Fare aerare regolarmente le stanze, in particolare se ci sono persone malate.
- 3. Se influenzati, non assumere antibiotici senza indicazione del medico.** L'uso degli antibiotici nei casi di infezioni virali è inutile e dannoso per la propria salute e per quella della comunità, contribuendo all'aumento del fenomeno dell'antibiotico-resistenza. Gli antibiotici vanno sempre prescritti dai medici dopo un'accurata visita.
- 4. Più strati per contrastare gli sbalzi di temperatura.** Non coprirsi troppo quando c'è freddo, ma neanche scoprirsi velocemente quando c'è il sole. Meglio vestirsi a strati.
- 5. Healthy food per il menù di Natale.** Evitare cibi troppo elaborati e limitare il consumo di salami e insaccati vari che, insieme alle conserve di frutta e verdura fatte in casa, possono essere all'origine di intossicazioni importanti come il botulismo. Le conserve preparate in casa, come la verdura sott'olio, sono uno dei prodotti in cui più facilmente si può rischiare la presenza della tossina botulinica.
- 6. In cucina occhio a igiene di mani e utensili.** Curare particolarmente l'igiene delle mani per la manipolazione degli alimenti; evitare il contatto tra cibi crudi e cibi cotti; pulire accuratamente gli utensili e i contenitori in cui conservare gli alimenti.
- 7. Particolare cautela nella cottura e nella conservazione degli alimenti.** Cuocere bene i cibi in modo che tutte le parti raggiungano una temperatura di almeno 70°C; consumare gli alimenti

immediatamente dopo la cottura; conservare in frigorifero gli alimenti cotti in casa, qualora non vengano consumati subito; se il cibo deve essere conservato per lungo tempo, è preferibile surgelarlo. Non consumare cibi avanzati (precedentemente riscaldati o raffreddati) se rimasti a temperatura ambiente per più di 2 ore, in caso di ambienti surriscaldati il tempo si riduce ad 1 ora; se invece si intende conservarli per i giorni successivi, è raccomandabile congelarli sempre entro 2 ore.

8. **Attenzione alle uova crude e alle verdure non lavate.** Con questi alimenti uno dei rischi più frequenti è la salmonellosi, un'intossicazione caratterizzata da sintomi quali nausea, vomito e dolori addominali. I derivati di uova crude, poi, come gelati e dolci alla crema, oltre alla maionese e salse varie, sono alimenti responsabili delle intossicazioni da *Staphylococcus aureus*. In questi casi, il più delle volte, l'andamento è fortunatamente benigno, con sintomatologia tipica che inizia dopo una breve incubazione di qualche ora e risoluzione in 24-48 ore. La diarrea è il sintomo principale dell'infezione stafilococcica e quando è frequente ed abbondante può comportare una notevole perdita di liquidi ed elettroliti, che vanno adeguatamente reintegrati per evitare squilibri pericolosi, soprattutto nei bambini. Non è necessario arrestare farmacologicamente gli episodi dato che l'eliminazione di abbondanti liquidi costituisce, di fatto, una difesa dell'organismo, che tenta in questo modo di eliminare l'agente infettante.
9. **Attenzione al pesce.** Pericolo allergie e manifestazioni gastrointestinali con pesce e molluschi crudi che possono essere portatori di un parassita, l'*Anisakis*, nocivo per l'essere umano. Prima di consumare pesce crudo, è opportuno assicurarsi che sia stato sottoposto al procedimento d'abbattimento, l'unico che garantisce l'eliminazione del pericoloso parassita.
10. **Dolci sì, ma a piccole dosi.** Non esagerare con cioccolato e panettone; è importante scegliere prodotti di buona qualità e tenere presente che in alcuni soggetti, soprattutto se atopici, il cioccolato, consumato in quantità eccessive, può dare reazioni allergiche.