



**Lo studio
Troppo alcol
nei giovani
cancella
i pensieri**
Maira a pag. 20



**La disciplina
Feste in forma
in età silver
con il training
di Natale**
Patriarca a pag. 23

A sinistra,
esercizi di Christmas
fitness training
A destra,
Carlo Conti, 63 anni



**Il festival
Sanremo, oggi
i titoli dei brani
Sul palco arriva
«il 3lesimo big»**
Marzi a pag. 26

MACRO

www.ilmessaggero.it
macro@ilmessaggero.it

**Letteratura Gusto Ambiente Società Cinema Viaggi Architettura Teatro
Arte Moda Tecnologia Musica Scienza Archeologia Televisione Salute**



Le basse temperature, unite all'abitudine a passare molto tempo nei luoghi chiusi, facilitano la circolazione delle infezioni polmonari. Come distinguere un'infreddatura da qualcosa di più serio? Occhio al fiato "corto"



Paola Rogliani, presidente eletto della Società Italiana di Pneumologia (a sinistra foto Freepik)

LA PATOLOGIA

Raffreddori, influenza e bronchiti sono compagni abituali di questi giorni a cerniera tra la fine dell'autunno e l'inizio dell'inverno. Complici anche le riunioni festive e le prolungate permanenze al chiuso, i virus si trasmettono più facilmente da una persona all'altra. E le temperature rigide all'esterno, alternate al caldo e all'aria secca delle case favoriscono la diffusione del contagio.

Ma come distinguere una semplice infreddatura da qualcosa di più serio e quando ricorrere ai farmaci? Ne abbiamo parlato con la professoressa Paola Rogliani, presidente eletto della Società Italiana di Pneumologia (SIP), Ordinario di Malattie dell'Apparato Respiratorio dell'Università Tor Vergata di Roma, Direttore della UOC Malattie Respiratorie e del Dipartimento di Emergenza e del Policlinico di Tor Vergata.

IL TRATTAMENTO

«Nel periodo invernale, le affezioni respiratorie, causate per lo più da virus, sono una costante e possono riguardare sia le alte che le basse vie respiratorie, provocando così dalla semplice faringite e laringite, alle tracheo-bronchiti, fino alle polmoniti - spiega l'esperta - A rischio, soprattutto le persone over 60 e i soggetti portatori di condizioni croniche respiratorie, ma anche metaboliche o cardiovascolari».

Le bronchiti sono quasi sempre sostenute da infezioni virali, quali influenza, rinovirus, virus respiratorio sinciziale (VRS), Covid-19 e in genere si risolvono spontaneamente. «Ma nei pazienti complessi può essere opportuno ricorrere a farmaci anti-virali, se diagnosticate in modo adeguato nelle prime ore dall'infezione - spiega la professoressa Rogliani -. A volte queste forme virali possono complicarsi con sovrapposizioni batteriche. La sintomatologia comprende febbre alta e tosse con espettorato che, nel caso di un'infezione batterica sarà più abbondante, denso e colorato.

**PAOLA ROGLIANI,
PRESIDENTE DEGLI
PNEUMOLOGI: «NON
TRASCURARE I SINTOMI
PERCHÉ SI RISCHIANO
COMPLICAZIONI GRAVI»**

Questo può guidare il medico ad un adeguato trattamento, anche antibiotico, impostato in modo empirico. Nei casi più complessi può essere necessario ricorrere all'esame diretto e culturale dell'espettorato con antibiogramma, per un approccio terapeutico più mirato».

La polmonite "tipica", quella che coinvolge vie aeree e spazi alveolari, è caratterizzata da febbre alta, accompagnata da brivido scuotente (soprattutto nei giovani), tosse con espettorato e da dispnea (difficoltà respiratoria), se l'area polmonare interessata è estesa. Ma esistono anche le pol-

moniti interstiziali o "atipiche", causate da un piccolo gruppo di microrganismi, che hanno una clinica più sfumata, per questo gli americani le chiamano "walking pneumonia".

«In questo caso - ricorda la pneumologa - la febbre è modesta ed accompagnata da un'intensa debolezza che si protrae per alcuni giorni. La clinica, ma anche l'auscultazione del torace possono non essere dirimenti; per questo il medico potrà chiedere esami di laboratorio e una radiografia (o una TAC) del torace, che evidenzierà il caratteristico infiltrato che coinvolge soprattutto l'interstizio polmonare».

LA STRATEGIA

La prevenzione è sempre la migliore difesa e la strategia principale è rappresentata dai vaccini (contro pneumococco, influenza, Covid-19 e VRS). Poi a guidare devono essere le regole di buon senso. «Nei giorni di festa si ha il piacere di riunirsi in tanti, al chiuso ma, chi è influenzato - consiglia l'esperta - dovrebbe evitare di partecipare o almeno restare un po'

in disparte, indossando una mascherina. Quando si esce all'aperto è bene proteggere le vie aeree, con una sciarpa davanti a naso e bocca per riscaldare l'aria inspirata».

LA TISANA

Attenzione anche all'aria inquinata. Il particolato (PM2.5 e PM10) può irritare e infiammare le vie aeree e questo può predisporre i più fragili alle infezioni respiratorie. Ricorrere al bicchiere di vino o anche al vin brulé non protegge dalle affezioni respiratorie e non svolge alcun ruolo curativo. Meglio una tisana, semmai. Anche la vitamina C non ha un ruolo terapeutico diretto nei confronti delle infezioni virali, né le previene. Ma è un ottimo antiossidante, quindi potenzia la capacità di reazione del sistema immunitario. Stessa cosa per la vitamina D, che aiuta le nostre difese pur non avendo un ruolo diretto contro virus e batteri. Quando è necessario andare in pronto soccorso? «Solo quando c'è una difficoltà respiratoria oggettiva - afferma la Rogliani -. Durante il Covid abbiamo imparato tutti ad usare il saturimetro, che può aiutare a capire se c'è un'insufficienza respiratoria. Se la saturazione scende sotto il 90% è giustificato andare in pronto soccorso. Ma sempre dopo aver contattato il proprio medico curante».

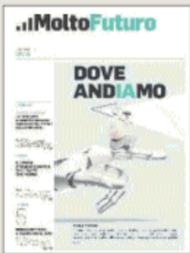
Maria Rita Montebelli
© RIPRODUZIONE RISERVATA

MoltoFuturo: domani in edicola

Verso il 2025 seguendo l'innovazione

Ci sono anche microrobot impiantabili in grado, grazie all'IA, di navigare in modo non invasivo nel corpo e di eseguire suture e altre procedure mediche tra le innovazioni che segneranno l'anno che sta per iniziare. È proprio una riflessione sul domani, dalle nuove frontiere dell'intelligenza artificiale alle prospettive di pianeta e vita quotidiana, ad aprire il nuovo numero di MoltoFuturo, inserto gratuito domani in edicola e online con Il Messaggero e gli altri giornali del Gruppo Caltagirone (Il Gazzettino, Il

Mattino, Corriere Adriatico, Nuovo Quotidiano di Puglia). In primo piano, la scienza che verrà. James L. Green, per quarant'anni alla Nasa, approfondirà lo studio dello Spazio come chiave per ripensare la vita sulla Terra, anche all'insegna del cambiamento climatico. E il clima torna come tema per la coltivazione della caigua nelle montagne lombarde. Il futuro viene indagato, inoltre, per il modo di alimentare i veicoli. Non manca una selezione di regali hi-tech da mettere sotto l'albero. E molto altro.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

I NUMERI

10-15%

Percentuale degli italiani che soffre di bronchite cronica, un'inflammatione della mucosa sui bronchi

200

In migliaia i casi di polmonite diagnosticati ogni anno in Italia. La causa: lo pneumococco

20-35%

Delle persone a cui viene diagnosticata la polmonite vengono ricoverate in ospedale con sintomi gravi

4

I sintomi principali della polmonite: febbre, tosse, malessere generale e mancanza di fiato

6

Le malattie da freddo: raffreddore, sinusite, polmonite, bronchite, influenza, tracheite

20

I gradi ottimali in casa quando sono accesi i termosifoni. Si può aumentare di 2 gradi

40-45%

La percentuale ideale di umidità in casa, quella massima non dovrebbe superare il 50-55%