



Un mese fa Stefania Saccardi si era vaccinata contro il meningococco C. Ora l'assessore al diritto alla salute ha deciso di fare anche la vaccinazione contro l'influenza

Lo farà oggi pomeriggio, alle 17, nel camper piazzato nel giardino del Palazzo dei Congressi, aderendo alla campagna #NoiCiVacciniamo, lanciata dai medici di famiglia, riuniti a Firenze per il 32° congresso della Simmg.

E come ha fatto per la vaccinazione contro la meningite, Stefania Saccardi ripete il suo appello a vaccinarsi anche contro l'influenza: «Il vaccino è il mezzo più efficace per prevenire l'influenza e le sue complicanze. Raramente ha effetti collaterali ed è consigliato a tutti, ma soprattutto agli anziani e ai soggetti a rischio, che dalle complicanze dell'influenza possono avere le conseguenze più gravi. Con l'arrivo del freddo, il rischio di contrarre malattie infettive aumenta. Non fare la vaccinazione antinfluenzale - avverte l'assessore - diminuisce le difese e aumenta anche la circolazione del batterio della meningite. L'attuale circolazione del batterio del meningococco C potrebbe essere causata anche dal calo di vaccinazioni antinfluenzali della scorsa stagione».

La campagna di vaccinazione antinfluenzale è partita in tutte le Asl. Alle aziende sanitarie di tutta la regione sono state distribuite in tutto quasi 700.000 dosi di vaccino. E' questo il momento giusto per vaccinarsi: il vaccino diventa efficace dopo circa due settimane dal momento della vaccinazione, e i picchi epidemici si verificano di solito tra la fine di dicembre e i primi di febbraio.

L'anno scorso la vicenda di interi lotti di vaccino ritirati in seguito a segnalazioni di morti sospette ha allontanato molte persone dalla vaccinazione, con un conseguente, consistente calo della copertura vaccinale. Nella scorsa stagione 2014-2015 la copertura vaccinale nella popolazione ultrasessantacinquenne è stata del 50,6% (rispetto al 60,2% della stagione precedente 2013-2014). Nell'autunno-inverno 2014-2015 i casi gravi e complicati di influenza (che hanno richiesto un ricovero in terapia intensiva) sono stati 61: di questi, 22 sono deceduti. Nella stagione precedente 2013-2014 i casi gravi erano stati appena 13, con un solo decesso.

### Chi si deve vaccinare contro l'influenza e quando

Il periodo giusto per vaccinarsi è il mese di novembre: il vaccino diventa efficace dopo circa due settimane dal momento della vaccinazione, e i picchi epidemici si verificano di solito tra la fine di dicembre e i primi di febbraio.

Chiunque può acquistare il vaccino in farmacia. Ma ad anziani sopra i 65 anni e cittadini appartenenti alle categorie a rischio la vaccinazione verrà offerta gratuitamente, tramite i medici di famiglia, i pediatri e gli ambulatori delle Asl. Nelle categorie a rischio rientrano bambini (di età superiore a 6 mesi) e adulti affetti da particolari patologie croniche (malattie croniche a carico dell'apparato respiratorio, circolatorio, renale, malattie degli organi emopoietici, diabete e altre malattie dismetaboliche, sindromi da malassorbimento intestinale, fibrosi cistica, altre malattie congenite o acquisite che comportino carenze o alterata produzione di anticorpi, patologie per le quali sono programmati importanti interventi chirurgici), bambini e adolescenti in trattamento a lungo termine con acido acetilsalicilico, bambini pretermine e di basso peso alla nascita.

La vaccinazione è gratuita anche per le donne che saranno nel secondo e terzo trimestre di gravidanza durante la stagione epidemica, per gli addetti a servizi pubblici di primario interesse collettivo, e per il personale di assistenza o i familiari di soggetti ad alto rischio. Obiettivo della vaccinazione antinfluenzale, prevenire le complicanze e ridurre del 70-80% la mortalità legata all'influenza.

### Le novità della campagna 2015-2016

Due le novità di questa nuova campagna: l'offerta attiva della vaccinazione antipneumococcica e della vitamina D3.

Alla vaccinazione influenzale si aggiunge, per i cittadini che compiono 65 anni, l'offerta attiva della vaccinazione antipneumococcica, fino ad oggi riservata in forma gratuita alle sole categorie a rischio. I nati nel 1950 potranno vaccinarsi contro lo pneumococco sia dal medico di famiglia che presso le strutture pubbliche (quando parte una nuova vaccinazione universale - spiegano gli esperti - si comincia sempre da una coorte: in questo caso, quella dei 65enni è stata indicata come la più opportuna, perché dà la migliore risposta immunitaria). Vaccinarsi contro questo batterio è particolarmente importante, perché la malattia nell'anziano e nel paziente a rischio è responsabile di gravi infezioni quali meningite, polmonite e batteriemia. E' sufficiente una sola dose di vaccino, non sono necessari richiami. Le categorie a rischio cui è consigliata la vaccinazione antipneumococcica sono le persone affette da particolari malattie (diabete, assenza o malattie della milza, malattie croniche del cuore, dei polmoni o dei reni, sordità con impianti cocleari, difetti delle difese immunitarie, neoplasie, ecc.), che aumentano ulteriormente il rischio di gravi complicanze.

La vaccinazione antinfluenzale sarà anche l'occasione per promuovere con efficacia la prevenzione dell'osteoporosi, una patologia ossea tipica dell'anziano, con la distribuzione di fiale di vitamina D3. Una appropriata e regolare assunzione di vitamina D3 è essenziale negli anziani, non solo per prevenire le fratture, ma anche per incrementare le difese dell'organismo contro malattie come diabete, vari tipi di tumore, malattie cardiovascolari e autoimmuni, e aiutare la funzionalità muscolare. Quindi si raccomanda di iniziare la terapia in occasione della campagna vaccinale, continuandone la regolare assunzione ogni bimestre.

Il 92% degli anziani sani in Italia è affetto da ipovitaminosi D severa: si calcola che una donna su 2 e un uomo su 8 sopra i 50 anni avrà una frattura da fragilità ossea nel resto della sua esistenza. La somministrazione adeguata di vitamina D riduce del 22% l'incidenza di fratture. Si calcola che nei prossimi 50 anni il numero delle persone affette da osteoporosi raddoppierà rispetto ad oggi, a causa del progressivo invecchiamento della popolazione e di altri fattori negativi, come la scarsa attività fisica, l'eccesso di proteine nella dieta, il fumo di sigaretta e l'abuso di alcol. La carenza di vitamina D è correlata con patologie reumatiche, malattie cardiovascolari e neurologiche, oltre al rischio di tumori.

Con l'assunzione di vitamina D viene migliorata la forza muscolare e si riduce la frequenza di cadute accidentali, soprattutto durante l'inverno, quando, senza l'esposizione al sole, è più alto il rischio di ipovitaminosi. La vitamina D è utile non soltanto per la salute delle ossa, ma è in grado di attivare anche le difese immunitarie.

Sul sito della Regione Toscana tutte le informazioni sulla Campagna per la vaccinazione antinfluenzale

Fonte: <http://www.nove.firenze.it/influenza-e-il-momento-giusto-ecco-come-vaccinarsi.htm>

Redazione Nove da Firenze

**Aiutaci a informarti meglio visitando il sito:** [www.rivista.lagazzettaonline.info](http://www.rivista.lagazzettaonline.info)