

# Pillole di educazione sanitaria per cittadini-consumatori

## Misure aggiuntive per prevenire morti da infezioni

**Domanda** La popolazione è allarmata da continue notizie di casi di "meningite" riportati dai media, e dall'alta mortalità dei soggetti colpiti. Oltre alla vaccinazione, vi sono misure aggiuntive efficaci per prevenire le infezioni in generale e la mortalità che ne può seguire?

**Scheda 124/2017**

**Premessa.** Il meningococco si trova spesso nel naso e nella gola di portatori sani senza sintomi (1-30% della popolazione), e la sua presenza non è associata in modo diretto a un aumento di malattie gravi nei portatori <sup>1</sup>. Fuori dal corpo umano sopravvive solo pochi minuti. Solo alcuni sierogruppi noti possono causare meningite e sepsi. In Italia ed Europa i più frequenti sono i sierogruppi B e C, con lieve aumento recente anche dell'Y.

Nel 2016 si sono avuti 232 casi di malattia invasiva da meningococco, cioè 0,38 casi x 100.000 abitanti, appena più che nel 2015, ma comunque ben sotto **alla media europea**. L'andamento è abbastanza stabile, salvo in Toscana, dove si è verificato un aumento di casi tra gli adulti. L'Italia ha avuto 80 casi di malattia da meningococco C, 67 casi da B, 23 da Y, e in un caso su 5 il sierogruppo non è stato identificato.

I **morti** sono stati **22**, di cui **14 da meningococco C** e **2 da meningococco B**.

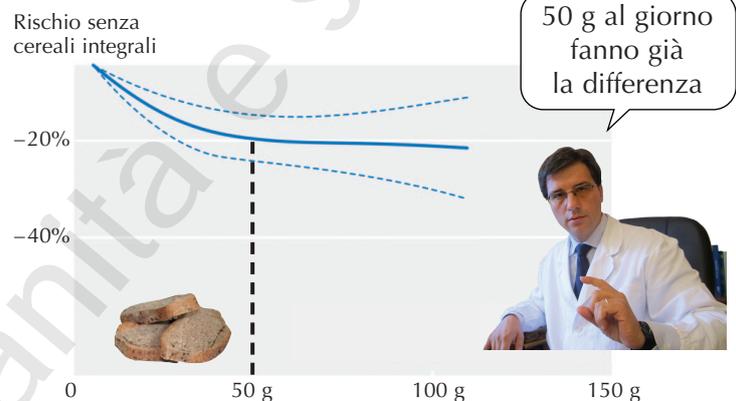
Le autorità sanitarie ripetono che non c'è alcuna epidemia, ma l'allarme alimentato dai media è molto maggiore rispetto a quello per **altre infezioni**, che nel complesso causano in Italia **molte migliaia di morti**.

### Oltre ai vaccini, ci sono modi aggiuntivi per proteggersi da malattie infettive mortali?

Varie Regioni, in modo meritorio, hanno reso disponibili vaccinazioni a prezzo di costo anche a chi non rientrerebbe nel Piano Nazionale Vaccini. È importante però informare anche di **altre misure efficaci, applicabili da chiunque**, che **prevengono le morti da malattie infettive**. Una loro miglior conoscenza potrebbe risparmiare migliaia di morti, e dare *empowerment* e un senso di maggior controllo alla popolazione, che oggi spesso si sente disarmata e impotente.

La più qualificata letteratura scientifica medica ha definito i benefici di vari **interventi comportamentali e ambientali**, che la Sanità pubblica può promuovere e sostenere. Questi si associano non solo con una riduzione delle principali malattie cronico degenerative,

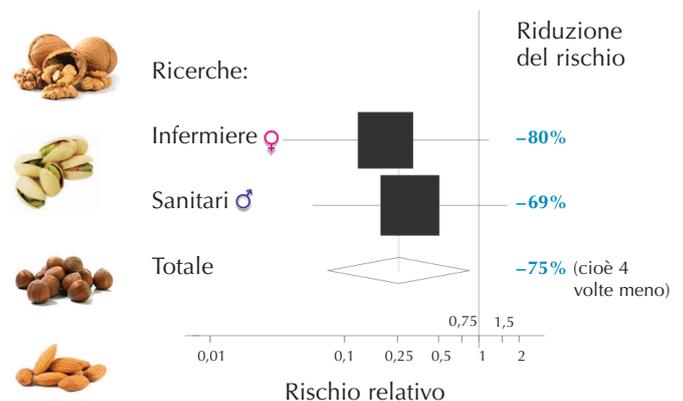
Fig. 1 – **Cereali integrali** (g al giorno) e riduzione della mortalità per malattie infettive <sup>2</sup>



ma anche di quelle infettive e della mortalità correlata. Illustriamo vari interventi:

- non esporre i bambini (né gli adulti) al **fumo passivo**: decine di ricerche mostrano che **augmenta di oltre 3 volte le malattie meningococciche** invasive <sup>2</sup>, come pure lo stato di **portatore di meningococchi** <sup>2</sup>, <sup>2'</sup>
- Evitare il **fumo di tabacco**: chi fuma **augmenta da 2 a 3 volte la mortalità totale** rispetto a chi non fuma,

Fig. 2 – Consumo di **noci** (frutta secca in guscio) e mortalità da malattie infettive <sup>2</sup> in 42.500 sanitari maschi e 76.500 infermiere USA, seguiti per 25 e 30 anni



**Risposta** **Si.** È importante conoscere bene le molte misure pratiche legate all'alimentazione, a un'attività fisica moderata, evitare il fumo anche passivo, e adottare altri comportamenti protettivi con buone prove di ridurre il rischio di infezioni in generale e la mortalità connessa.

Si ringrazia



Regione Lombardia

e di **2,3 volte la mortalità generale da infezioni**<sup>2</sup>. Inoltre, più si fuma, più aumentano i portatori di meningococchi<sup>2', 2''</sup> e le possibili trasmissioni

– Aumentare i consumi di cereali integrali: una sintesi delle migliori ricerche, attuate soprattutto in Europa e negli USA, mostra che 200 g al dì di cereali integrali si associano a una **riduzione del 30%~ della mortalità totale**, ma bastano già **50 g per ridurre del 20%~ le morti da infezioni**<sup>2</sup>

– Aumentare i consumi di frutta secca: un'analisi combinata delle migliori ricerche mostra che **~20-28 g al dì di noci, mandorle, nocciole o pistacchi** (rispetto ai pochi g oggi consumati in Italia) **possono ridurre di oltre il 20% la mortalità totale e di 4 volte la mortalità per malattie infettive**<sup>2</sup>

– Allattare al seno per almeno 6 mesi **riduce nei bambini le malattie infettive** (e morti di **polmonite**)<sup>2', a</sup>.

– Aumentare i consumi di frutta e verdura: in un'analisi combinata di 95 ricerche, condotte soprattutto in Europa e negli USA, la **mortalità totale era ridotta del 10% ogni 200 g aggiunti**<sup>2</sup>, e scendeva in modo progressivo fino a un **abbattimento del 30%** per consumi fino a 800 g al dì di frutta+verdura. Questa revisione di ricerche non ha verificato se c'è un beneficio analogo per le malattie infettive, ma la principale ricercatrice ha spiegato perché lo ritiene probabile<sup>2</sup>

– Ridurre i consumi di alcol: la raccomandazione generale è di restare entro **1-2 unità alcoliche al dì per l'uomo e 1 per la donna**<sup>2</sup> (un'unità alcolica equivale a un bicchiere di vino piccolo o a una lattina di birra, a media gradazione)

– Ridurre i consumi di carni rosse: quantità crescenti di **carni rosse fresche e lavorate** sono risultate associate a maggior **mortalità totale e da infezioni**<sup>3</sup>



– Aumentare l'attività fisica: ad esempio

la corsa è risultata associata a una **riduzione del 40%~ della mortalità totale**, con effetto **anche maggiore sulle morti da infezioni** (polmonite, ecc)<sup>2</sup>.

N.B., però: **esercizi strenui** tipici di atleti agonisti possono essere **nocivi**, perché lo stress da allenamento eccessivo riduce le difese immunitarie ed espone a infezioni. I jogger leggeri o moderati hanno mortalità molto inferiore o inferiore ai sedentari, al contrario dei jogger strenui<sup>2</sup>

– Far uso prudente/appropriato di antibiotici e contrastare

le **antibioticoresistenze**, stimate causa di **5-7.000 morti/anno** in Italia, anzitutto per infezioni<sup>2</sup>

– Lavare le mani spesso, strofinando bene le dita sotto acqua corrente, previene **anche le infezioni respiratorie**<sup>2</sup> (oltre a quelle gastrointestinali) e la loro diffusione



– Attenzione a luoghi chiusi affollati (pub, discoteche)

– Evitare l'uso improprio di antipiretici per infezioni banali. La febbre è uno dei più efficaci meccanismi di difesa dell'organismo contro i microbi patogeni. Un aumento di temperatura da 37 a 38° C può ridurre la moltiplicazione dei virus di oltre 90%, e per la maggior parte di loro un ulteriore aumento arresta la moltiplicazione. Aiuta a guarire anche da molte infezioni da batteri<sup>4</sup>. La soppressione della febbre facilita la trasmissione di comuni infezioni: ad es. nell'influenza stagionale può aumentare del 5% i casi di malattia e le morti nella popolazione<sup>5</sup>

All'**inquinamento da PM<sub>2,5</sub>** si attribuiscono 4,2 milioni di morti/anno nel mondo<sup>2</sup>, in parte anche per infezioni respiratorie. Vanno aggiunti ~250.000 morti per l'inquinamento da **ozono**

### Rapporto tra costi ed efficacia

Quasi tutte le misure descritte hanno un rapporto vantaggioso tra i costi, modesti, e la buona efficacia verso le malattie infettive. Inoltre riducono molte malattie non trasmissibili e la mortalità generale.

### Conclusioni

Chiunque voglia aumentare il proprio livello di protezione anche nei confronti delle infezioni ha a disposizione, oltre ai vaccini, armi supplementari efficaci, spesso legate a misure semplici, a basso costo e applicabili dagli interessati.

**Dott. Alberto Donzelli**, *Appropriatezza nelle Cure Primarie – ATS della Città Metropolitana di Milano*

1. Circolare Min Sal. Prevenzione e controllo delle malattie batteriche invasive prevenibili con vaccinazione. 9-5-2017.
2. Riferimenti bibliografici in *Pillola di buona pratica clinica* 143/2017.
- 2'. Stuart JM et al. Effect of smoking on meningococcal carriage. *Lancet* 1989;723 // 2''. Caugant DA et al. Asymptomatic carriage of N. meningitidis in a randomly sampled population. *J Clin Microbiol* 1994;32:323
3. Etmedi A. Mortality from different causes associated with meat, heme iron, nitrates, nitrites in Diet and Health Study: population based cohort study. *BMJ* 2017;357:j1957. [500.000 pensionati USA seguiti 16 anni].
4. *Pillola di educazione sanitaria* 15/2006.
5. Earn DJD et al. Population-level effects of suppressing fever. *Proc R Soc B* 2014;281.

(a) Le prove sono soprattutto forti per **polmoniti**. Nei paesi a reddito medio e basso la mortalità per polmonite **nei non allattati aumenta di 15 volte** prima dei 6 mesi e di **~2 volte** dai 6 ai 2 anni<sup>2</sup>.

Una forte protezione da infezioni è dimostrata anche per **otiti, altre infezioni respiratorie, gastrointestinali e ricoveri**.

Così prevengo anche le infezioni!

