

Mal di testa, raffreddore e tosse: sempre influenza?

Pubblicato: Mercoledì 12 Marzo 2025



L'**influenza** è un'infezione di origine virale caratterizzata da un notevole livello di contagiosità. Tendenzialmente si manifesta nel periodo invernale con un picco tra gennaio e marzo. In un soggetto sano, con buone difese immunitarie, l'influenza, per quanto piuttosto fastidiosa, si risolve nel giro di una settimana al massimo senza che ci sia la necessità di ricorrere a particolari terapie.

Le cose cambiano se l'influenza viene contratta dai soggetti cosiddetti "fragili", come per esempio le persone anziane, i bambini tra i 5 e i 6 anni, le donne in stato interessante e i soggetti immunocompromessi. In questi casi, infatti, l'influenza può complicarsi e dare origine a quadri clinici piuttosto complessi.

Non è un caso che in Italia venga consigliato ai soggetti fragili di sottoporsi ogni anno al vaccino antinfluenzale nel periodo autunnale (la campagna vaccinale inizia di solito a metà ottobre).

Segni e sintomi d'influenza

I **signi e i sintomi dell'influenza** sono numerosi; si possono ricordare tosse, mal di testa, mal di gola, stanchezza, sensazione di malessere generale, brividi, dolori muscolari e articolari (molti riferiscono la sensazione di "ossa rotte"), fotofobia (sensibilità alla luce) e febbre alta.

A proposito di quest'ultima manifestazione: essa è un classico sintomo dell'influenza, ma non mancano comunque i casi in cui si possono avvertire [sintomi influenzali senza febbre](#), il che, come facilmente si

può immaginare, può creare qualche difficoltà nella diagnosi. Come si sarà notato, infatti, buona parte degli altri sintomi sono comuni ad altre patologie che non sempre si manifestano con la febbre, come per esempio il raffreddore comune, una patologia che annovera **congestione nasale, tosse e mal di testa** fra le sue principali manifestazioni.

Come distinguere raffreddore comune e influenza senza febbre?

La **distinzione tra raffreddore comune e influenza senza febbre può non essere semplice**. Può essere d'aiuto la modalità d'esordio; infatti il raffreddore tende a esordire in modo più lento e graduale, mentre l'influenza ha in genere un'insorgenza improvvisa.

Nel raffreddore, inoltre, i dolori muscolari e articolari sono solitamente piuttosto leggeri, mentre in caso di influenza hanno spesso un'intensità che va da moderata a severa.

Nell'influenza poi, il naso chiuso è possibile, ma meno comune rispetto al raffreddore, che peraltro è caratterizzato da un'elevata frequenza di starnuti, invece meno comuni nell'influenza.

Raffreddore comune o influenza con o senza febbre: come intervenire?

Che si tratti di **raffreddore comune** oppure di **influenza con o senza febbre**, se siamo di fronte a un'infezione virale, i rimedi normalmente utilizzati sono il **riposo, una sufficiente idratazione** e una **dieta adeguata ricca di frutta e verdura**.

Per facilitare il recupero, possono risultare utili **integratori a base di vitamine** (in particolare la A, la C e la E) e **minerali**, come per esempio lo zinco che può rinforzare le difese immunitarie.

Nei casi più complicati o che comunque interessano persone considerate "a rischio", sarà il medico a decidere il percorso terapeutico da intraprendere, eventualmente ricorrendo a determinati farmaci.

Com'è noto, in caso di influenza non si ricorre agli antibiotici, poiché tali farmaci sono inefficaci contro i virus. Il ricorso agli antibiotici potrebbe però essere effettuato qualora il medico sospetti la presenza di una sovrainfezione batterica che potrebbe complicare decisamente il quadro clinico.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it