

COSÌ CI PROTEGGIAMO



Le informazioni principali sull'influenza stagionale

Cos'è l'influenza?

La «vera» influenza è una malattia infettiva delle vie respiratorie, provocata da virus dell'influenza che circolano prevalentemente nei mesi freddi da dicembre a marzo. Tipico dell'influenza è l'insorgenza di una sua epidemia nei mesi invernali, ovvero una sua forte diffusione delimitata nello spazio e nel tempo (ondata di influenza). L'influenza vera e propria, diversamente da tante malattie virali da raffreddamento più lievi, può anche avere conseguenze fatali.

Come si manifesta l'influenza?

L'influenza viene spesso scambiata per un raffreddore, ma può anche essere scambiata per la malattia COVID-19.

Le caratteristiche tipiche dell'influenza sono le seguenti:

- la comparsa improvvisa e repentina dei sintomi con malessere e brividi;
- febbre sopra i 38°C;
- tosse (inizialmente secca);
- mal di testa;
- dolori muscolari e articolari;
- stanchezza, vertigini;
- occasionalmente raffreddore, mal di gola e dolori di deglutizione.

L'influenza può anche avere un decorso blando e comportare solo sintomi lievi.

Comparazione alle malattie da raffreddamento e alla COVID-19

Molte malattie da raffreddamento causano sintomi differenti da quelli dell'influenza. Le caratteristiche tipiche di una malattia da raffreddamento sono per esempio raffreddore, mal di gola, dolori di deglutizione, occhi arrossati e nei bambini spesso anche febbre.

La COVID-19 presenta sintomi simili a quelli dell'influenza. Entrambe possono causare gravi complicazioni che a volte possono mettere in pericolo la vita, mentre nel caso di una malattia da raffreddamento le complicazioni gravi sono un'eccezione.

Come mi proteggero dall'influenza?

Una vaccinazione permette di proteggersi contro l'influenza in inverno.

Il vaccino antiinfluenzale protegge solo dalla «vera» influenza e non dalla COVID-19 e dalle malattie da raffreddamento tipiche della stagione invernale. La vaccinazione anti-COVID-19 non protegge dall'influenza.

Il vaccino antiinfluenzale può essere somministrato allo stesso tempo, prima o dopo la vaccinazione anti-COVID-19; chiedete consiglio al vostro medico o al vostro farmacista.

Attenersi alle raccomandazioni generali di igiene e comportamento aiuta a ridurre il rischio di contrarre un'affezione influenzale o altri virus.

Cosa fare quando si sospetta di avere l'influenza?

Se avvertite sintomi di raffreddore o dell'influenza, restate a casa o, se siete al lavoro, a scuola ecc., tornate a casa al più presto. In tal modo evitate di diffondere la malattia.

Evitate il contatto con altre persone, soprattutto con coloro ad alto rischio di complicazioni dovute all'influenza. Bevete tanto e riposatevi.

I medicinali per il dolore e la febbre possono alleviare i sintomi; chiedete consiglio al vostro medico o al vostro farmacista.

Le persone di 65 anni e più, le donne incinte e le persone che soffrono di una malattia cronica dovrebbero seguire attentamente il decorso dell'influenza e in caso di problemi contattare immediatamente il medico.

**COSÌ CI
PROTEGGIAMO**

Queste
raccomandazioni
proteggono anche
da altri virus

Raccomandazioni di igiene e di comportamento



Vaccinarsi contro l'influenza.

Il metodo più semplice e più efficace per proteggersi dall'influenza è la vaccinazione annuale in autunno. È particolarmente consigliato vaccinarsi se appartenete ad un gruppo a rischio più elevato di complicazioni. Oppure se, nella vostra vita privata o professionale, siete a contatto stretto e regolare con persone con un rischio più elevato di complicazioni.



Ventilare più volte al giorno.

La ventilazione diluisce la concentrazione di virus negli ambienti chiusi e permette di ridurre il rischio di trasmissione virale. Pertanto raccomandiamo di ventilare bene diverse volte al giorno locali e ambienti in cui si trattengono persone provenienti da più economie domestiche. Se le temperature lo consentono, è bene tenere aperte le finestre più a lungo. Ulteriori informazioni sono disponibili sulla pagina web «Così ci proteggiamo».



In caso di sintomi restare a casa.

Se avvertite sintomi dell'influenza (come brividi, febbre, malessere, mal di gola, tosse, dolori muscolari e articolari), restate a casa o, se siete al lavoro, a scuola ecc., tornate a casa al più presto.



Tenersi a distanza e portare la mascherina.

Tenersi a distanza e portare la mascherina aiutano a ridurre il rischio di trasmissione del virus dell'influenza e di altri agenti patogeni (p. es. il coronavirus). Quando avete contatti con persone particolarmente a rischio, può essere indicato portare una mascherina.



Tossire e starnutire in un fazzoletto di carta o nella piega del gomito.

Quando dovete tossire o starnutire tenete un fazzoletto di carta davanti alla bocca e al naso e gettatelo nella spazzatura dopo l'uso. Subito dopo, lavatevi le mani con acqua e sapone. Se non avete a disposizione un fazzoletto di carta, tossite e starnutite nella piega del gomito.



Disinfettarsi o lavarsi accuratamente le mani.

Lavatevi le mani regolarmente e accuratamente con acqua e sapone o disinfettatele. Per esempio quando rientrate a casa, dopo esservi soffiati il naso, aver starnutito o tossito nonché prima di mangiare o di preparare un pasto.

COSÌ CI PROTEGGIAMO



Scheda informativa per le persone affette da malattie croniche e per le persone a partire dai 65 anni d'età

Prevenire l'influenza e le sue complicazioni – vaccinatevi contro l'influenza

Soffrite di una malattia cronica? E/o avete 65 anni e più?

In tal caso vi raccomandiamo di vaccinarvi contro l'influenza stagionale poiché presentate un rischio più elevato di complicazioni. La raccomandazione vale anche per i vostri familiari e le persone con cui siete regolarmente a stretto contatto.

Il decorso di un'influenza non è sempre innocuo. A volte può sfociare in gravi complicazioni, dovute per esempio sia al virus dell'influenza stesso sia a un'infezione batterica.

Le complicazioni che insorgono più di frequente in seguito a un'influenza possono essere: infezioni delle vie respiratorie superiori, otite media, polmonite.

Altre complicazioni più rare sono: pleurite, miocardite, malattie del sistema nervoso, inclusa l'encefalite. L'influenza può anche favorire un infarto o un ictus.

In caso di complicazioni gravi dovete recarvi in ospedale. Il periodo di guarigione può durare a lungo. Un'influenza può avere un decorso letale.

Nelle persone affette da malattie croniche, in alcuni casi un'influenza può accentuare i sintomi della loro malattia.

La migliore protezione contro l'influenza è la vaccinazione. Va ripetuta ogni anno, in quanto i virus influenzali mutano costantemente e il vaccino dev'essere adeguato di anno in anno.

Per quali malattie croniche è indicata la vaccinazione contro l'influenza?

Oltre alle persone a partire dai 65 anni, la vaccinazione contro l'influenza è raccomandata in particolare ai bambini a partire da sei mesi, ai giovani e agli adulti affetti da una delle malattie croniche seguenti:

- malattie croniche delle vie respiratorie (incl. asma e broncopneumopatia cronica ostruttiva [BPCO]);
- malattie cardiache e cardiovascolari;
- malattie epatiche e renali;
- malattie metaboliche (p. es. diabete);
- malattie neurologiche croniche (p. es. morbo di Parkinson);
- immunodeficienza congenita o acquisita;
- HIV.

Cosa si consiglia in caso di malattia oncologica?

Un'influenza può essere particolarmente pericolosa per i malati di cancro. In molti casi, la vaccinazione permette di evitare completamente o di ridurre l'intensità dei sintomi dovuti all'influenza. Valutate con il vostro medico se sia il caso di farvi vaccinare o se per motivi medici sia meglio rinunciarvi.

Chi assume i costi?

La vaccinazione è presa a carico dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, a condizione che sia stata già raggiunta la franchigia.

**COSÌ CI
PROTEGGIAMO**

Scheda informativa per i familiari e i contatti stretti di persone a rischio più elevato di complicazioni

La vaccinazione protegge anche chi vi sta vicino

Quando è opportuno vaccinarsi contro l'influenza?

Chi si vaccina contro l'influenza protegge non solo sé stesso ma anche i propri familiari e le persone con un rischio più elevato di complicazioni con le quali ha un contatto stretto e regolare.

La vaccinazione contro l'influenza è raccomandata a tutti coloro che, a titolo professionale o privato, sono regolarmente a diretto contatto con persone che presentano un rischio più elevato di sviluppare complicazioni qualora contraggano l'influenza.

Alla categoria a rischio più elevato di complicazioni in caso d'influenza appartengono:

- persone a partire dai 65 anni;
- donne incinte o che hanno partorito nelle quattro settimane precedenti;
- neonati prematuri (nei primi due inverni dopo la nascita);
- neonati sotto i sei mesi di vita;
- persone affette dalle malattie seguenti:
 - malattie croniche delle vie respiratorie (incl. asma e broncopneumopatia cronica ostruttiva [BPCO]);
 - malattie cardiache e cardiovascolari;
 - malattie epatiche e renali;
 - malattie metaboliche (p. es. diabete);
 - malattie neurologiche croniche (p. es. morbo di Parkinson);
 - immunodeficienza congenita o acquisita;
 - HIV;
 - malattia oncologica;
- pazienti residenti in case per anziani e di cura e in strutture per malati cronici.

Cosa si intende per «familiari e contatti stretti»?

Per «familiari e contatti stretti» si intendono coloro che convivono o lavorano con persone a rischio più elevato di complicazioni in caso d'influenza o che hanno contatti regolari con queste persone.

Tra di essi rientrano anche tutto il personale medico, infermieristico e paramedico, tutti i collaboratori di asili nido, centri diurni, case per anziani e di cura nonché istituti per disabili e bisognosi di assistenza personale. Vi rientrano anche bambini a partire da sei mesi e adolescenti che intrattengono contatti regolari con persone a rischio più elevato di complicazioni in caso d'influenza (p. es. genitori, fratelli o sorelle, nonni).

I contatti occasionali nella vita quotidiana (nei trasporti pubblici, negozi ecc.) non sono considerati «contatti stretti». La vaccinazione può comunque essere presa in considerazione da tutte le persone che per motivi privati e/o professionali desiderano ridurre il rischio di contrarre l'influenza.

Un forte segnale di solidarietà

Le persone a rischio più elevato di complicazioni possono proteggersi solo parzialmente da un'affezione influenzale, per esempio perché il loro sistema immunitario non reagisce pienamente al vaccino. Chi si sottopone alla vaccinazione protegge non solo sé stesso, ma anche i propri familiari e le persone con cui è a stretto contatto.

**COSÌ CI
PROTEGGIAMO**

Scheda informativa per le donne in gravidanza

Tutto ciò che dovrete sapere sulla protezione contro l'influenza durante la gravidanza

Quanto è pericolosa un'influenza durante la gravidanza?

Le donne incinte affette da influenza hanno più probabilità di soffrire di complicazioni come la polmonite rispetto alle altre donne. Questo soprattutto durante la seconda metà della gravidanza. Una malattia influenzale della madre può provocare complicazioni durante la gravidanza e il parto, nascite premature e ritardi nella crescita del bambino. Per i lattanti durante i primi sei mesi di vita, inoltre, il rischio di avere un decorso grave dell'influenza è significativamente maggiore.

Come e quando posso proteggermi?

L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) raccomanda la vaccinazione alle donne in gravidanza e a tutte quelle che hanno partorito da meno di quattro settimane. Il periodo di vaccinazione contro l'influenza dura da metà ottobre fino all'inizio dell'ondata influenzale. In Svizzera, in genere l'ondata di influenza inizia a gennaio.

Perché occorre farsi vaccinare? La vaccinazione protegge anche il bambino?

La vaccinazione previene l'influenza e le conseguenti complicazioni che possono insorgere più frequentemente durante la gravidanza. La vaccinazione della donna incinta non è solo benefica per se stessa: gli anticorpi trasmessi al bambino durante la gravidanza lo proteggono infatti per diverse settimane dopo la nascita. I lattanti nati da madri che sono state vaccinate durante la gravidanza hanno meno probabilità di ammalarsi e hanno meno bisogno di essere ricoverati in ospedale per l'influenza nei primi mesi di vita. Ciò è particolarmente importante poiché i lattanti non possono essere vaccinati prima dei sei mesi d'età e sono più esposti al rischio di complicazioni.

Quanto sicura è la vaccinazione durante la gravidanza?

La vaccinazione è sicura durante l'intera gravidanza e non ha effetti nocivi sul nascituro. I vaccini antinfluenzali consigliati alle donne in gravidanza sono inattivati, ossia non contengono virus in grado di replicarsi, ma solo le proteine di superficie. Ad oggi non si conoscono effetti negativi sul decorso della gravidanza, sullo sviluppo del feto, sul momento o sul decorso del parto e sull'allattamento al seno. Anche l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) e la Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia gynécologieSuisse (SGGG) consigliano a tutte le donne in gravidanza di vaccinarsi contro l'influenza.

Quali possono essere gli effetti collaterali?

Dopo la somministrazione, nella zona dell'iniezione possono manifestarsi dolori e arrossamenti. Più raramente possono manifestarsi anche febbre, dolori muscolari o un leggero malessere. Tuttavia, in generale tali sintomi sono innocui e scompaiono dopo pochi giorni. In casi molto rari possono comparire eruzioni cutanee, edemi o, in presenza di un'allergia, crisi asmatiche oppure una reazione allergica immediata (shock anafilattico).

Tuttavia si può affermare con certezza che il rischio di sviluppare gravi complicazioni in caso di influenza è molto più elevato del rischio di manifestare effetti collaterali gravi a seguito di una vaccinazione. I possibili effetti collaterali della vaccinazione antinfluenzale sono tanto comuni nelle donne in gravidanza quanto nelle altre persone.

Chi assume i costi?

La vaccinazione è presa a carico dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, a condizione che sia stata già raggiunta la franchigia.

COSÌ CI PROTEGGIAMO



Informazioni sulla vaccinazione contro l'influenza

Perché e a chi è raccomandata la vaccinazione contro l'influenza?

La vaccinazione contro l'influenza è la possibilità più semplice ed efficace per proteggere sé stessi e altre persone dall'infezione dell'influenza e dalle sue complicazioni occasionalmente gravi. È raccomandata a tutte le persone con un rischio più elevato di complicazioni in caso d'infezione da influenza e a tutte le persone a contatto con esse nella vita privata e professionale.

Ulteriori informazioni sul check vaccinale sono disponibili all'indirizzo www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch.

Dove e quando posso farmi vaccinare?

Potete farvi vaccinare contro l'influenza presso il vostro medico o nei centri di vaccinazione. In quasi tutti i Cantoni, le persone sane dai 16 anni in su possono farsi vaccinare anche in farmacia (cfr. www.vaccinazioneinfarmacia.ch).

Il periodo di vaccinazione contro l'influenza dura da metà ottobre fino all'inizio dell'ondata influenzale. In Svizzera, in genere l'ondata di influenza inizia a gennaio. Anche con una vaccinazione contro l'influenza a dicembre, il sistema immunitario ha ancora abbastanza tempo per rispondere al vaccino.

La vaccinazione contro l'influenza va rinnovata ogni anno, perché i virus mutano continuamente e il vaccino deve essere adattato di anno in anno. La vaccinazione anti-influenzale può essere somministrata allo stesso tempo, prima o dopo la vaccinazione anti-COVID-19.

Quanto è efficace la vaccinazione?

La vaccinazione contro l'influenza è molto sicura ed è generalmente ben tollerata. La sua efficacia varia molto a seconda delle stagioni influenzali e dei gruppi di popolazione, oscillando dal 20 all'80 per cento. La vaccinazione contro l'influenza protegge solamente dalla «vera» influenza ma non dalla COVID-19 e da tutte le altre malattie da raffreddamento che ricorrono durante l'inverno. La vaccinazione anti-COVID-19 non protegge dall'influenza.

Quali effetti collaterali possono subentrare?

Dopo la somministrazione, nella zona dell'iniezione possono manifestarsi dolori e arrossamenti. Più raramente possono manifestarsi anche febbre, dolori muscolari o un leggero malessere. Di norma, tali sintomi sono innocui e spariscono dopo pochi giorni. In casi molto rari possono comparire eruzioni cutanee, edemi o, in presenza di un'allergia, crisi asmatiche oppure una reazione allergica immediata (shock anafilattico). Per qualsiasi problema consultate il vostro medico o il vostro farmacista.

Tuttavia, è accertato che il rischio di sviluppare gravi complicazioni in caso d'influenza è nettamente superiore alla probabilità che si presentino gravi effetti collaterali insorti in seguito alla vaccinazione.

Quando bisogna fare attenzione in caso di vaccinazione?

Persone malate o con febbre dovrebbero farsi vaccinare solo dopo la scomparsa dei sintomi, altrimenti il sistema immunitario non reagisce adeguatamente alla vaccinazione. Si sconsiglia espressamente la vaccinazione solo in caso di allergie gravi (anafilassi) ai vaccini.

Chi assume i costi?

Per le persone con un rischio più elevato di complicazioni (incl. le donne in gravidanza), l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie assume i costi della vaccinazione, purché la franchigia sia già stata raggiunta.

In caso di vaccinazione in farmacia, i costi del vaccino sono remunerati, sempreché vi sia una prescrizione medica; i costi della somministrazione sono invece sempre a carico della persona vaccinata. Molte aziende, soprattutto nel settore medico e paramedico, offrono gratuitamente la vaccinazione ai loro collaboratori.

COSÌ CI PROTEGGIAMO



Sei buoni motivi per farsi vaccinare

Raccomandiamo la vaccinazione a tutte le persone ad alto rischio di complicazioni in caso di influenza e a tutti coloro che, a titolo privato o professionale, sono in contatto diretto e regolare con persone particolarmente a rischio.

1 Proteggere se stessi dall'influenza

Chi si fa vaccinare per tempo prima dell'ondata d'influenza riduce il rischio di contrarre questa malattia in inverno. In alcuni casi l'influenza può anche avere un decorso grave accompagnato da complicazioni, quali polmonite, pleurite, miocardite, encefalite o sindrome di Guillain-Barré. L'influenza può anche favorire un infarto o un ictus.

2 Ridurre la trasmissione dei virus influenzali ad altre persone

La scelta di farvi vaccinare contro l'influenza va a vantaggio anche dei vostri familiari e amici, in particolare se si tratta di persone a rischio più elevato di complicazioni (p. es. neonati, donne incinte, persone anziane e persone affette da malattie croniche). Buone misure di igiene e le mascherine contribuiscono a ridurre il rischio di trasmissione e di malattia, ma non sostituiscono la vaccinazione antinfluenzale. Si può infatti essere contagiosi già due giorni prima dell'apparizione dei sintomi, senza accorgersene.

3 Proteggere le persone particolarmente a rischio dalle complicazioni

Un'influenza e le relative complicazioni possono avere gravi conseguenze per le persone particolarmente a rischio. Alcune persone ad alto rischio di complicazioni non possono essere vaccinate (p. es. i lattanti di meno di sei mesi) oppure, anche dopo la vaccinazione, sono protette solo parzialmente dall'infezione (p. es. le persone immunodepresse). Facendovi vaccinare contribuite a ridurre il rischio che le persone particolarmente a rischio contraggano un'influenza. La vaccinazione antinfluenzale è raccomandata a tutti coloro che, a titolo privato o professionale, sono in stretto contatto con persone particolarmente a rischio.

4 Scegliere la soluzione più efficace per prevenire l'influenza

Un'alimentazione equilibrata, attività fisica regolare, una quantità sufficiente di ore di sonno, le misure di igiene, il distanziamento sociale, la mascherina e l'assenza dal lavoro in caso di malattia riducono il rischio di trasmissione e di malattia per diversi agenti patogeni. Tuttavia, spesso queste misure da sole non bastano.

La vaccinazione è la soluzione più semplice e più efficace per prevenire l'influenza e rappresenta quindi un complemento sensato alle altre raccomandazioni di igiene e di comportamento.

5 Preservare il buon funzionamento del team anche durante la stagione influenzale

Come sempre, anche per il prossimo inverno non è possibile prevedere la comparsa e l'entità dell'ondata di influenza, tanto meno l'andamento della pandemia di coronavirus. La priorità è quindi restare in salute e ridurre l'impatto dell'ondata influenzale nella propria cerchia di contatti in modo da preservare il buon funzionamento del team, tanto in ambito professionale quanto in quello privato. Più persone sono vaccinate, meglio sarà protetto il rispettivo team.

6 Evitare la coesistenza di influenza e COVID-19

Continua a essere importante contenere il più possibile il numero complessivo di casi di COVID-19 e di influenza per evitare di sovraccaricare gli ospedali e il personale sanitario. A livello individuale potete ridurre il rischio di contrarre al contempo l'influenza e la COVID-19 facendovi vaccinare.

COSÌ CI PROTEGGIAMO



Fatti relativi ai vaccini contro l'influenza stagionale

Efficacia

- La copertura dei virus circolanti da parte dei ceppi virali contenuti nei vaccini antinfluenzali varia di anno in anno, rimanendo prevalentemente attorno al 90 per cento. Per contro, non è possibile dare ogni stagione dati così precisi sull'efficacia della vaccinazione antinfluenzale; tenendo conto dei vari fattori, gli studi stimano che l'efficacia contro un'infezione e un decorso lieve della malattia varia dal 20 all'80 per cento.
- L'efficacia della vaccinazione dipende da fattori quali l'età e il sistema immunitario della persona vaccinata, come pure dalla compatibilità del vaccino antinfluenzale con i virus in circolazione (concordanza dei ceppi, in inglese: «matching»).
- L'efficacia si riduce tra gli anziani e le persone affette da malattie croniche, in particolare tra quelle con un sistema immunitario indebolito. Per loro è particolarmente importante che le persone con cui entrano in contatto dispongano di una buona protezione.
- Ma anche se l'efficacia non è ottimale, ci sono molte indicazioni che la vaccinazione antinfluenzale può ridurre la gravità del decorso della malattia, il rischio di complicazioni e la mortalità dovuta all'influenza.

I vaccini antiinfluenzali inattivati possono essere somministrati allo stesso tempo, prima o dopo la vaccinazione anti-COVID-19.

Possibili effetti indesiderati

- Frequenti reazioni locali (dolore, arrossamento o prurito nel punto di iniezione), di norma benigne, che spariscono nello spazio di uno o due giorni.
- Reazioni sistemiche (febbre leggera, dolori muscolari o malessere), si manifestano presso il 5-10 per cento delle persone vaccinate e, anche in questo caso, spariscono uno o due giorni dopo l'iniezione.
- In casi molto rari (un caso su un milione di vaccinati), dopo la vaccinazione può insorgere la sindrome di Guillain-Barré (GBS). Tuttavia, la GBS può essere provocata molto più frequentemente dall'infezione da virus influenzali o da altri agenti patogeni.

- In casi molto rari possono verificarsi reazioni quali orticaria, edema, asma allergica o shock anafilattico (soprattutto in caso di allergia all'uovo di gallina).

Composizione e componenti

Tutti i vaccini antinfluenzali sono quadrivalenti (tetravalenti), ossia contengono componenti di quattro ceppi virali differenti: due ceppi di influenza A e due di B. I virus influenzali mutano di continuo sul piano genetico ed è per questo che i ceppi virali contenuti nei vaccini sono adeguati annualmente alla situazione epidemiologica secondo le raccomandazioni dell'OMS.

Vaccini antiinfluenzali inattivati

- Questi vaccini contengono virus influenzali inattivati sotto forma di frammenti o proteine di superficie.
- I vaccini antiinfluenzali inattivati sono esenti da:
 - additivi che rinforzano l'effetto del vaccino (= adiuvanti);
 - alluminio;
 - mercurio (p. es. tiomersale, un composto organico del mercurio).
- I vaccini antiinfluenzali inattivati contengono inoltre acqua, coadiuvanti per la conservazione e la stabilizzazione e piccole tracce di proteine dell'uovo di gallina o di antibiotici aminoglicosidici.

Vaccino vivo attenuato

- Oltre ai vaccini inattivati, la Svizzera dispone da poco di un vaccino vivo attenuato per bambini e adolescenti.
- Questo vaccino contiene virus influenzali capaci di replicarsi e la cui patogenicità è stata notevolmente indebolita, acqua e coadiuvanti per la conservazione e la stabilizzazione.
 - Può contenere anche piccole tracce di proteine dell'uovo di gallina.