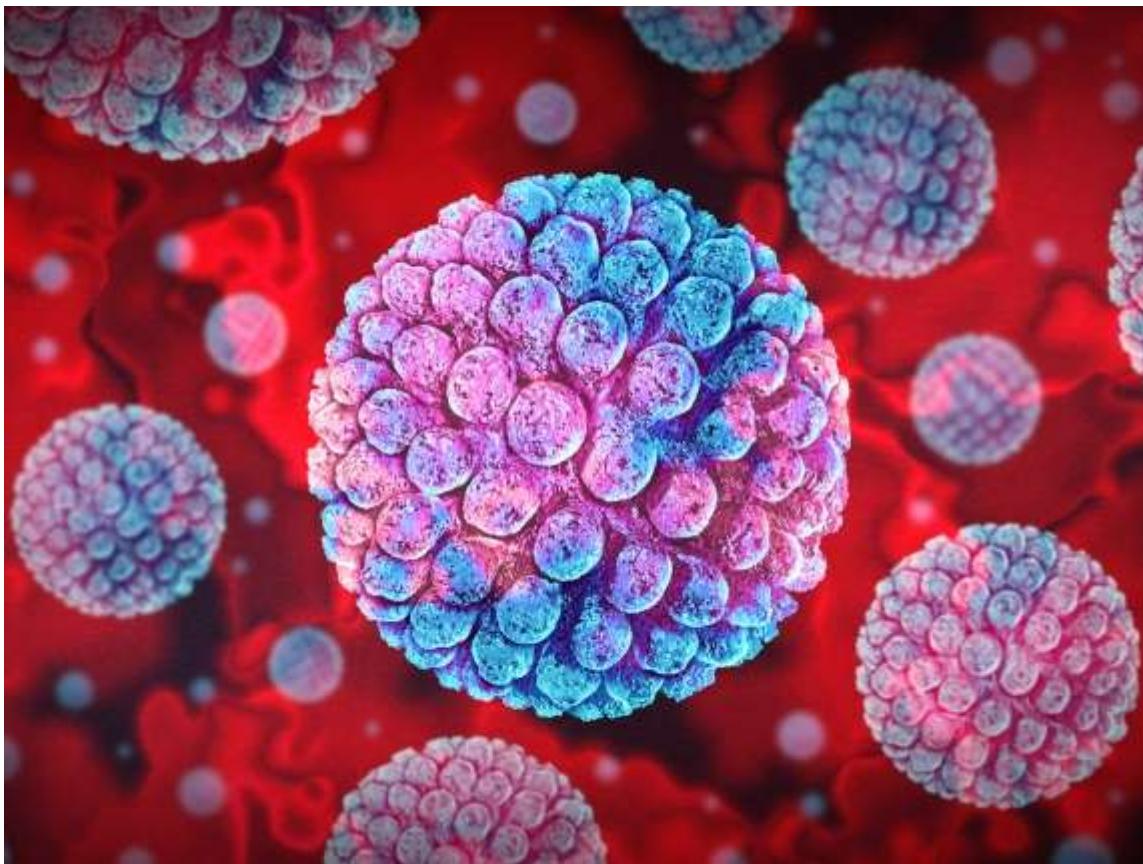


## Che cos'è il Norovirus: le sei regole igieniche per evitare il virus contagioso che prende lo stomaco

Provoca nausea, vomito, diarrea, crampi. Si trasmette tramite acqua e alimenti, ma anche toccando le superfici contaminate. Il virologo Fabrizio Pregliasco: «In caso di forte disidratazione recatevi al Pronto Soccorso» (Fonte: <https://www.corriere.it/> 30 dicembre 2025)



Si chiama **norovirus** ed è il responsabile della **forma più comune di gastroenterite non legata all'influenza**. Qualcuno lo ha ribattezzato «il virus del vomito invernale», un ospite sgradito che in questi giorni di festa nessuno vorrebbe incontrare. Invece, proprio pranzi e cene con parenti e amici, possono contribuire alla sua diffusione. «È un virus che corre veloce perché è molto contagioso: bastano poche particelle per dare vita a un'infezione» spiega **Fabrizio Pregliasco**, professore di Igiene generale e applicata presso la sezione di Virologia all'Università Statale di Milano.

### La trasmissione

Si stima che ogni anno, nel mondo, si verifichino **685 milioni infezioni da norovirus**, di cui **200 milioni tra bambini sotto i 5 anni**. Si diffonde per **via oro-fecale**, spesso tramite cibo, acqua o altri alimenti maneggiati o preparati da una persona malata. Inoltre, può essere trasmesso attraverso il **contatto con superfici contaminate**. «Resiste sugli oggetti anche per alcune settimane e a temperature elevate, ecco perché può essere contratto toccando maniglie, rubinetti e ripiani e poi inavvertitamente digerito» - chiarisce il virologo - «Questo spiga perché le epidemie

di norovirus sono più comuni negli ambienti chiusi, come scuole, asili, case di cura e navi da crociera, e tra i bambini che hanno più contatti tra loro e negli ambienti che frequentano».

## I sintomi

Il periodo di **incubazione** è di **12-48 ore**. I sintomi sono quelli comuni alle gastroenteriti: **nausea, vomito, diarrea acquosa, crampi addominali**.

In qualche caso si manifesta anche una **leggera febbre**. La malattia non ha solitamente conseguenze serie. «Il rischio più grave è la **disidratazione**, soprattutto per bambini, anziani e soggetti fragili. Se il vomito persiste e la diarrea abbondante, anche **dopo l'assunzione di antiemetici e antidiarreici**, meglio recarsi al Pronto Soccorso per sottoporsi a una reidratazione endovenosa» avverte **Pregliasco**.

## Come si cura

L'unica misura è quella di **assumere molti liquidi** per compensare la **disidratazione** causata da vomito e diarrea. Non esiste un trattamento specifico contro il norovirus, né un vaccino preventivo perché i ceppi che infettano l'essere umano possono variare (ce ne sono almeno quattro tipi, che possono mutare in tempi molto brevi). «In genere, l'**immunizzazione dura qualche mese** e questo significa che una persona può essere infettata dal virus più volte nel corso della vita». La buona notizia è che il norovirus si rivolve in poco tempo: **si va dalle 12 alle 72 ore**. «Quando l'infezione ha fatto il suo corso, si torna in forma con riposo e dieta: meglio optare per pasti leggeri e frequenti» suggerisce il medico.

## Misure di prevenzione

Per evitare il contagio l'[\*\*Istituto Superiore di Sanità \(Iss\)\*\*](#) consiglia di mettere in atto rigorose misure igieniche:

1. lavarsi le mani molto bene prima di toccare i cibi
2. non lavorare e soprattutto non stare a contatto con il cibo quando si è indisposti, soprattutto se si è affetti da gastroenterite, e fino a tre giorni dopo la guarigione
3. lavare e disinfeccare accuratamente tutti i materiali e le superfici (dalle tovaglie e tovaglioli ai grembiuli e teli da lavoro, fino agli utensili) che possano essere venuti a contatto con una persona infetta e/o con il virus
4. utilizzare solo cibi di provenienza certificata, soprattutto nel caso di alimenti che vengono cotti poco, come i frutti di mare o le verdure fresche
5. eliminare tutte le scorte alimentari che potrebbero essere state contaminate da un addetto infetto o da altre fonti di norovirus
6. tenere separati i soggetti che portano pannolini e pannolini, soprattutto in asili e case di riposo, dalle aree dove viene preparato e distribuito il cibo

## Leggi anche

- [Piscine e infezioni: regole differenti in Europa. Il vademecum per difendersi da germi e batteri](#)
- [Norovirus, la variante Kawasaki porta una stagione record. Sempre più diffusa la «Ferrari dei virus»](#)
- [Neutralizzare i norovirus, i «virus delle crociere»](#)
- [C'è un covo di batteri che portiamo ogni giorno al polso](#)
- [Borraccia, 8 regole per bere in sicurezza \(dalla pulizia alla corretta manutenzione\)](#)