

È tempo di starnuti

L raffreddore comune (Rc) è un'infezione delle vie aeree superiori di origine virale. Nel linguaggio di tutti i giorni raffreddore e influenza sono spesso termini confusi, mentre il primo ha una connotazione precisa in quanto l'interessamento virale è proprio dell'epitelio rinofaringeo.



EPIDEMIOLOGIA

Il raffreddore comune è la causa più frequente di consulto medico nell'arco dell'anno: dati recenti parlano del 40-50 per cento della popolazione generale colpita da un'infezione acuta delle alte vie respiratorie, per non parlare della più alta percentuale di assenza dal lavoro e dai banchi scolastici causata dal Rc. Alcune stime provenienti dal *National Institute of Health* (INH) in Usa parlano di circa un miliardo di soggetti che si ammalano in un anno, quindi una media di quattro episodi/anno per persona. Tali numeri portano a 45 milioni di giornate lavorative e a 22 milioni giorni di scuola "bruciati" dal raffreddore, secondo i dati del *Centre for Disease Control and Prevention* (Cdc).

I ragazzi sviluppano da 6 a 10 episodi e più di Rc l'anno. Gli adulti manifestano i sintomi da 2 a 4 volte l'anno e gli over 60 in media un episodio. Le donne tra i 20 e i 30 anni hanno più raffreddori degli uomini, per il maggior contatto con i bimbi. Le stagioni autunnali e invernali sono a maggior incidenza: il Rc si presenta maggiormente da settembre fino a marzo-aprile. Sono normalmente tre i picchi stagionali: in autunno, a metà inverno e in primavera. L'inizio dell'anno scolastico aumenta la diffusione virale negli studenti, specie quando il clima è freddo e poco umido. Non c'è evidenza scientifica nell'associazione tra un cosiddetto "colpo di freddo" o la famosa "sudata" e il raffreddore comune. Neppure il freddo in sé lo provoca.



EZIOPATOGENESI

Esistono più di 200 virus alla base del raffreddore comune. Il Rhinovirus provoca più di un terzo dei casi. Seguono i Coronavirus (20 per cento), il Virus respiratorio sinciziale (Vrs), i virus parainfluenzali e l'Adenovirus con il 5 per cento ciascuno. Il Vrs provoca un'infezione leggera negli adulti ma può causare una grave infezione delle basse vie respiratorie nei bambini. Più del 30 per cento delle infezioni da Rc è causato da ceppi virali non ancora individuati. I ricercatori hanno identificato 110 distinti tipi di Rhinovirus che crescono a una temperatura di circa 37 gradi centigradi, quella presente all'interno del naso. Alcune ricerche parlano di un aumento delle probabilità di essere soggetti ai virus del raffreddore quando si è sotto stress o nelle forme allergiche che interessano naso o gola. La predisposizione di un sog-



Le mani sono tra i più frequenti veicoli di trasmissione dei virus e quelli alla base del raffreddore comune sono oltre 200. Questa infezione acuta delle vie respiratorie è tra le cause più comuni di assenza dal lavoro e da scuola

DI **STEFANO NOBILI**
MEDICO DI MEDICINA GENERALE

getto non è legata alle sue condizioni di salute o di nutrizione né ad anomalie dell'apparato respiratorio alto come adenoidi o tonsille ingrandite. Le più comuni vie di trasmissione dell'Rc sono:

- ◆ goccioline di Flugge, ovvero piccole particelle d'acqua espulse con tosse o starnuti;
- ◆ particelle di dimensioni più grandi attraverso droplet-aerosol;
- ◆ contatto diretto con la pelle o superfici ambientali come per esempio telefono, corrimano di scale mobili, maniglie di tram e autobus, carrelli del supermarket, banconote o bancomat.

Come curiosità, è da sottolineare che i ricercatori hanno contato fino a 25.000 microrganismi ogni 5cmq di superficie dei telefoni cellulari e comuni. Seguono le tastiere del computer con 3.925, il mouse con 1.600 e il carrello della spesa con 1.100 colonie di germi ogni 10 cmq.

SINTOMATOLOGIA E DIAGNOSI DIFFERENZIALE

I sintomi iniziano di solito un paio di giorni dall'infezione virale e comprendono faringodinia, ostruzione nasale con difficoltà respiratorie alte, presenza di muco nasale con rinorrea, prurito nasale e starnuti. Può essere presente dolore oculare, a livello dei seni mascellari e frontali con cefalea. Il raffreddore comune presenta nel suo corteo sintomatologico anche la tosse che non è molto frequente ma, quando appare, persiste per alcune settimane dopo la risoluzione dell'infezione virale. La febbre non è frequente ma può anche essere elevata nei bimbi e negli adolescenti. La durata del Rc varia da 2 a 14 giorni, ma in media si risolve in una settimana circa. I pazienti non rischiano particolari pericoli, in quanto si tratta di un'infezione virale che si autolimita. In ogni caso si assiste al peggioramento della qualità di vita per alterazioni quantitative e qualitative del sonno, facile affaticabilità, malessere, difficoltà di concentrazione, con conseguente perdita della capacità lavorativa e di studio, alitosi, limitazione dei rapporti interpersonali. Infezioni batteriche e allergie entrano in diagnosi differenziale con il raffreddore comune. Le forme virali delle alte vie respiratorie di solito non presentano essudato faringeo o linfadenopatia. Le infezioni streptococciche sono evidenziate dal tampone faringeo positivo; la febbre alta è un sintomo più frequente nelle forme influenzali. Un aumento dei leucociti con prevalenza di polimorfonucleati porta a pensare a una patologia differente rispetto al raffreddore. Una forma allergica mostra un'eosinofilia nelle secrezioni, che non si verifica nel Rc.

COMPLICANZE

Il raffreddore provoca saltuariamente infezioni batteriche quali rinosinuiti, otiti medie e meno frequentemente bronchiti e polmoniti che

richiedono un'appropriata terapia antibiotica. L'ostruzione nasale prolungata di un raffreddore trascurato aumenta il rischio di sinusite acuta e cronica per il blocco del drenaggio delle secrezioni nasali. Forme di tosse asmatica sono ulteriori complicanze: la spiegazione è data dall'arrivo, attraverso il drenaggio retronasale di muco, di mediatori infiammatori dalle vie aeree superiori a quelle inferiori per forza di gravità con irritazione conseguente, tosse come sintomo e anche asma. I soggetti a maggior rischio di complicazioni sono gli anziani, i pazienti affetti da malattie croniche ricoverati in reparti di lungodegenza, i bambini e gli adulti affetti da malattia cardiovascolari, broncopolmonari e asma, i diabetici, i pazienti con malattia renale, emoglobinopatie, i soggetti con immunodeficienza e infine le donne gravide dal secondo trimestre durante la stagione fredda.

PREVENZIONE

Le mani sono tra i più frequenti veicoli di trasmissione dei virus perché i microorganismi presenti possono facilmente entrare negli occhi e nel naso. Normalmente un individuo si porta in media le mani alla bocca o al naso una volta ogni cinque minuti. Non toccarsi quindi occhi e naso con le mani se non dopo averle ben lavate. Evitare, se possibile i contatti con soggetti che hanno i sintomi del raffreddore. Coprire lo starnuto o il colpo di tosse con la mano o meglio all'interno di un fazzoletto. Lavare le mani con acqua e sapone è il rimedio più semplice ed efficace per evitare il raffreddore e questo semplice gesto deve essere insegnato ai bambini. Sono anche utili prodotti disinfettanti, quando l'acqua non è disponibile. I Rhinovirus hanno una vita media di tre ore sulla cute e sugli oggetti. Detergere le loro superfici con un disinfettante è un mezzo per prevenire il diffondersi del virus. Quando si parla di prevenzione di malattie virali, si pensa al vaccino: nel caso del raffreddore il vaccino è di difficile attuazione per la grande quantità dei diversi agenti virali.

QUANDO CONSULTARE IL MEDICO

Normalmente il raffreddore è un'infezione per la quale il paziente si autocura perché è conosciuta dal soggetto il quale, memore delle volte precedenti, ha un suo schema di terapia; è bene però rivolgersi al medico curante quando c'è febbre alta per oltre tre giorni, quando la sintomatologia (faringodinia o tosse) peggiora e non si autolimita. Altro consulto medico è necessario in caso di adenopatia del collo o di otiti o sinusiti sospette e anche se il muco nasale diventa denso e di colore verde giallastro oppure se l'espettorato presenta strie ematiche.



Dottore, ho

DI **MASSIMILLA MANETTI RICCI**
FARMACISTA

Pensare soltanto di distendersi nel letto e girarsi inutilmente da una parte e dall'altra, seppure stanchi e affaticati, è un tormento. Sapere di dover respirare a bocca aperta, con relativa gola asciutta e secca, è un incubo. Questo è il fastidio che dà il comune e noto raffreddore, corizza nel suo gergo scientifico (da *corys* in greco capo, perché si credeva che la secrezione venisse dal cervello per il frequente starnuto che l'accompagna). Gli antichi greci pensavano di curarlo con un salasso, mentre Plinio il Vecchio scriveva che si poteva guarire strofinando il naso contro il muso di un topo. I bambini in età scolare possono prendere il raffreddore fino a 6-10 volte in un anno, mentre si dimezzano le volte negli adulti. Questo perché i rinovirus sono più di 200 tipi diversi e l'immunità acquisita verso uno di essi non la conferisce a tutti gli altri. Una persona raffreddata trasferisce i suoi virus al 35 per cento delle superfici che tocca, che possono contaminare altri oggetti da tre fino a diciotto ore di distanza. Le superfici più contaminate risultano essere maniglie, penne, interruttori della luce, telecomandi, rubinetti, telefoni. Del raffreddore si possono curare i sintomi che accompagnano la sua evoluzione, che dura 7-10 giorni.

Curiosando qua e là

Si manifesta nell'ambiente di lavoro, con frequenti starnuti, rinorrea, ostruzione nasale.

Il lasso di tempo fra l'esposizione all'agente infettivo e la manifestazione dei sintomi può variare da poche settimane a più di vent'anni: è la cosiddetta "rinite professionale".

Gli effetti sulla vita lavorativa sono: sonnolenza, scarso rendimento, depressione, irritabilità. Gli ambienti di lavoro più a rischio sono: i saloni di bellezza, anche per il notevole sviluppo negli ultimi anni dell'aromaterapia, ristoranti, supermarket, negozi di abbigliamento, industrie alimentari, chimiche, trasporti pubblici, fioristi, falegnami.

La terapia consigliata dal farmacista, come primo approccio, è quella che prevede l'uso di antistaminici non sedativi per non compromettere le prestazioni lavorative.



il raffreddore

Suggerimenti e consigli pratici per il cliente che entra in farmacia a chiedere un aiuto contro gli starnuti. Dai farmaci, allopatici e omeopatici, ai prodotti fitoterapici

A OGNI SINTOMO IL SUO RIMEDIO: LATTANTE

Se ad avere il raffreddore è un nostro piccolissimo cliente (lattante) il rischio principale è quello derivante dall'ostruzione nasale, che può rendere difficoltosa la suzione del latte. Per questo occorre lavare il nasino con soluzione fisiologica, usando:

- ◆ 2-3 ml fino a un anno;
- ◆ 3-5 ml fino a 3 anni;
- ◆ 5-10 ml oltre i 3 anni.

L'operazione va ripetuta fino a quando il respiro è libero.

Se all'ostruzione nasale si accompagna la febbre (superiore ai 38 gradi centigradi) consigliare paracetamolo e non utilizzare fino a 12 anni l'acido acetilsalicilico, associato alla Sindrome di Reye (malattia che colpisce fegato e cervello).

Se c'è tosse è bene umidificare l'aria anche con leggere essenze balsamiche (sincerarsi che il bimbo non sia allergico) e ricorrere ai mucolitici solo se consigliati dal pediatra. Infatti, i bambini piccoli, non riuscendo a espettorare bene, rischiano di andare incontro a complicazioni batteriche in seguito alla fluidificazione e idratazione del muco.

Se ci sono occhi arrossati suggerire di tamponarli con garze imbevute di acqua bollita.



BAMBINO

Se il bambino è in età scolare, si può ricorrere alla propoli come spray nasale, sempre che non ne sia allergico, o alle acque sulfuree che fluidificano gli umori catarrali, le gocce di argento proteinato e l'olio gomenolato. Per i bambini fino a 12 anni il ministero della Salute raccomanda di non usare i decongestionanti, contenenti i vasocostrittori che possono provocare ipotermia e depressione del Snc, con sedazione pericolosa, che può richiedere l'intervento medico.

Le domande da porre al cliente

Se un cliente entra in farmacia e chiede qualcosa per il raffreddore, dobbiamo porre le seguenti domande:

- ◆ È un lattante, un bambino o un adulto?
- ◆ Da quanti giorni ha il raffreddore?
- ◆ Qual è il sintomo più fastidioso?
- ◆ Vive o lavora in ambiente chiuso e secco?
- ◆ Usa decongestionanti? Se sì, da quanti giorni?
- ◆ Ha già utilizzato qualche farmaco o fatto qualche terapia?
- ◆ Soffre di rinite allergica?
- ◆ Soffre di ipertensione, glaucoma o ipertrofia prostatica?

IL FARMACISTA CONSIGLIA



Non forzare i piccoli a mangiare, ma favorire l'assunzione di liquidi caldi, come il brodo, e zuccherati come il latte, per fluidificare le secrezioni, e piccoli snack leggeri; umidificare l'ambiente per evitare la secchezza delle narici, evitare i luoghi affollati, lavare spesso mani e viso e non far mettere le mani in bocca.

Occorre invece avvertire il pediatra se:

- ◆ il bambino è molto piccolo e presenta febbre alta (superiore a 39 gradi centigradi) o da più di tre giorni;
- ◆ se la secrezione nasale gialla e densa dura da più giorni, potrebbe esserci un processo infettivo in atto;
- ◆ se è irritabile e si lamenta potrebbe trattarsi di otite o sinusite.

SE CHI STARNUTISCE È UN ADULTO

Se si tratta di un adulto, verificare i giorni della rinite: se si prolunga da tempo o la secrezione è densa e verdognola, meglio sentire il medico perché potrebbe trattarsi di una sovrainfezione batterica o di un altro tipo di raffreddore (allergico o vasomotorio). Se invece il raffreddore è di recente insorgenza e l'ostruzione nasale è il sintomo prevalente, si possono consigliare i decon-



Starnuti e... Salute!

Secondo una leggenda popolare, starnutire fa uscire l'anima dal corpo. I lapponi credono che uno starnuto violento (gli starnuti raggiungono i 160 km/h) possa causare la morte. Da ciò deriva l'usanza di dire Salute! (augurare buona fortuna) a chi starnutisce. In alcune tribù africane starnutire significa che Dio approva. Starnutire all'improvviso nel silenzio è segno di buon auspicio e ci si scambiano auguri o regali.



gestionanti vasocostrittori (per esempio fenilefrina, nafazolina, pseudoefedrina, ossimetazolina), ma solo per pochi giorni, massimo cinque o sei, perché inducono l'effetto rebound, cioè congestione di rimbalzo. Infatti, essendo agonisti alfa adrenergici diminuiscono la resistenza al passaggio dell'aria attraverso una diminuzione del volume della mucosa nasale; causano, però, se usati troppo, iperemia nasale con conseguente più rapido assorbimento del principio attivo.

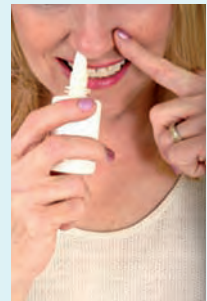
Questo fenomeno può causare ipertensione, bradicardia riflessa, mal di testa, disturbi della minzione.

Gli Otc contenenti efedrina e pseudoefedrina, da soli o in associazione a paracetamolo o ibuprofene, sono fortemente sconsigliati a chi è affetto da problemi cardiovascolari, ritenzione urinaria, ipertrofia prostatica, glaucoma, ipertiroidismo. A tutti questi clienti possiamo consigliare fomenta con prodotti balsamici o gocce oleose rinobalsamiche.

Se invece i sintomi più fastidiosi sono la lacrimazione e la rinorrea, con o senza qualche linea di febbre, i farmaci a base di antistaminici + paracetamolo sono di prima scelta. Infatti, questi Otc riducono la produzione di muco e la secrezione lacrimale per azione sulle ghiandole esocrine. In presenza di tosse secca o persistente non vanno usati perché l'effetto atropinosimile può peggiorarla. Inoltre, bisogna ricordare che danno sedazione e sonnolenza, per cui non vanno suggeriti laddove occorre prontezza di riflessi e concentrazione. Per questo stesso motivo non vanno associati ad alcol, ipnotici e sedativi.

RIMEDI COMPLEMENTARI

Con il raffreddore le mucose nasali tendono a seccarsi, soprattutto usando decongestionanti. Si può ovviare a questo inconveniente suggerendo di utilizzare gel a base di acido ialuronico per idratare le narici. Se poi il raffreddore è nel suo primissimo esor-





dio, ci sono gel ad azione meccanica che inglobano il virus grazie alla loro alta viscosità. Anche mucolitici nasali a base di acetilcisteina sono utili in alternanza ai vasocostrittori. Quando poi si irrita la pelle intorno alle narici o alle labbra, per il prolungato contatto col muco, ci sono in commercio per adulti e bambini balsami a base di burro di cacao con l'aggiunta di piante officinali, quali melissa, centella e hamamelide oppure pomate a base di calendula. Una buona tazza di tè verde, con la sua azione antiossidante, rallenta la riproduzione degli adenovirus.

IL FARMACISTA CONSIGLIA



Lavarsi spesso le mani ed evitare ambienti affollati. Cambiare l'aria delle stanze, mantenendo una giusta umidificazione e una corretta temperatura (20-22 gradi centigradi). Inoltre, sfatiamo il luogo comune che le basse temperature causino il raffreddore; sono semmai gli sbalzi termici responsabili dell'indebolimento delle difese immunitarie. Non fumare ed evitare lo stress. Per



quanto riguarda l'alimentazione, occorre bere più del solito: circa due litri al giorno per reintegrare le perdite di liquido e idratare gli umori; mangiare cibi leggeri come carne bianca, riso, verdura e frutta, soprattutto quelle ricche di vitamina A e C, necessarie per la riproduzione dei linfociti. Inoltre, è bene bere yogurt e assumere fermenti lattici per incrementare le naturali difese dell'organismo. Anche un buon brodo caldo con il suo effetto revulsivo, aumentando il flusso di sangue nelle zone respiratorie, aiuta a decongestionare oltre che a idratare.

RIMEDI OMEOPATICI

Se il nostro cliente ha uno spirito naturalista, possiamo guidarlo all'uso dell'omeopatia. Certo occorre qualche minuto in più per focalizzare il rimedio adatto, facendo una serie di domande sul tipo di secrezione e sensazione provata:

- ◆ se i sintomi sono ostruzione completa e secchezza della mucosa, il rimedio è *Sambucus nigra* 5CH (5 granuli 4 volte/di);
- ◆ se c'è secrezione acquosa con lacrimazione irritante, si consiglia *Allium cepa* 9CH alternato a *Euphrasia* 5CH (5 granuli 4 volte/di di ogni tipo);
- ◆ se invece la rinorrea è a uno stadio più avanzato, con secrezione densa, verdastra e croste nelle narici, il rimedio è *Kalium bichromicum* 9CH (5 granuli 4 volte/di);
- ◆ se ci troviamo di fronte all'ipotesi infettiva, diamo il *Pyrogenium* 9CH (5 granuli 4 volte/di).

Quando invece il tempo che abbiamo a disposizione con il nostro cliente è meno, possiamo suggerire rimedi omeopatici complessi, che contengono una serie dei principali rimedi con azione più o meno a 360°.

IL FARMACISTA CONSIGLIA



Omeopatia e allopatia non sono in contrasto fra loro, ma possono anzi essere complementari: così, se il nostro cliente svolge attività che richiedono attenzione e concentrazione, si può suggerire di usare il prodotto contenente antistaminico la sera prima di dormire, mentre durante la giornata, assumere un rimedio omeopatico.

RIMEDI FITOTERAPICI

Per chi è appassionato di medicina naturale e amante della fitoterapia, possiamo suggerire innanzitutto gli oli essenziali a base di mentolo, eucaliptolo, timo, con proprietà antisettiche e anticatarrali, e Niaouli (*Melaleuca viridiflora*), con proprietà germicide, usati soprattutto nei linimenti e nelle preparazioni oleose per via nasale. Anche il Cajeput, che è una varietà di tee tree, detto *Melaleuca leucodendrum*, è un antibatterico usato in gocce e balsami. Ovviamente va posta attenzione nei bambini sotto i tre anni, perché le essenze possono dare reazioni allergiche.



Anche una buona tisana ai fiori di Sambuco, che ha proprietà diaforetiche, può servire quando ci sono in aggiunta i sintomi da raffreddamento.

RIMEDI COMPLEMENTARI

Un buon immunostimolante e immunomodulatore è la tintura madre di *Echinacea* (50 gocce 2 volte/di per un periodo di otto settimane), oppure il macerato glicerico di *Rosa canina* (20-30 gocce prima dei pasti per 20 giorni al mese, per 2/3 mesi, cominciando a settembre). La vitamina C, specie quella naturale, è un buon aiuto per incrementare le difese, anche se è ormai noto che non previene il raffreddore.

IL FARMACISTA CONSIGLIA



Sfatiamo il luogo comune di chi usa l'acido acetilsalicilico contro il raffreddore: esso non agisce sul virus, semmai è utile per i sintomi da raffreddamento. Da non consigliare per ragazzi sotto i 12 anni, per chi fa terapie anticoagulanti, per chi soffre di ulcera e gastriti.