

Un bruciore

La faringodinia, detta comunemente mal di gola, è un disturbo che può interessare la popolazione generale anche alcune volte in un anno, con una maggior frequenza negli adolescenti e nei giovani. I picchi di accesso allo studio del medico di medicina generale per il mal di gola sono maggiori durante il periodo influenzale, ma vista la sua origine per lo più virale si può dire che sia presente durante tutto l'anno, soprattutto nel periodo scolastico. Se è di origine virale, di solito si risolve anche spontaneamente entro una settimana. Esistono, comunque, quadri più impegnativi, come quello causato dal virus Epstein-Barr della mononucleosi, dallo streptococco, oppure quello di origine allergica.

PREVENZIONE

Difficile prevenire un disturbo virale o batterico. Le norme igieniche (e di buona educazione) sono quelle che, per rimanere in tema di cronaca, sono state recentemente emanate dal ministero del Welfare, settore Salute, per la prevenzione dell'influenza suina, ovvero:

- ◆ lavarsi frequentemente le mani (mano-bocca-gola), poiché l'individuo è, secondo la statistica, portato inconsciamente a toccarsi occhi, naso o bocca almeno ogni cinque minuti; se non c'è disponibilità di acqua corrente sono utili i disinfettanti standard per le mani;
- ◆ tosse o starnuto: coprire bene la bocca con la mano o un fazzoletto (l'aria emessa con lo starnuto viaggia a un centinaio di chilometri e le goccioline dello starnuto arrivano fino a nove metri di distanza);
- ◆ per bambini e adolescenti ricordare di non scambiare penne e matite e ovviamente non portarle alla bocca;
- ◆ evitare, se possibile, il contatto con persone affette da disturbi virali respiratori, se conosciuti, ed evitare luoghi affollati;
- ◆ detergere possibilmente le superfici di contatto con un disinfettante.

Un'altra forma di prevenzione è l'astensione dal fumo, che riduce l'infiammazione e porta a un indiretto aumento delle difese immunitarie. Nella pratica quotidiana del medico di famiglia, i pazienti riferiscono di diminuire il numero di sigarette durante il comune mal di gola. Motivo in più da parte di medico e farmacista per fare un corretto *counselling* sui rischi del fumo in un quadro infiammatorio-irritativo della gola.

Influenza e raffreddore comune sono spesso associati a faringodinia, che può a sua volta provocare infiammazione orofaringea e tonsillare, per esempio se di origine virale; in questo caso una faringite virale può anche scatenare una tonsillite batterica da streptococco. Esistono anche associazioni con fattori non infettivi come il reflusso gastroesofageo, che causa una faringodinia anche persistente, l'irritazione locale da alcol o fumo, un quadro allergico e, pur in casi molto limitati, le neoplasie.

SINTOMATOLOGIA E DIAGNOSI

Il mal di gola è già un sintomo e significa dolore localizzato alla faringe. Gli altri segnali delle forme virali, all'esame obiettivo, comprendono arrossamento della faringe, linfadenopatia, febbre di solito non elevata, malessere, difficoltà alla deglutizione più o meno accentuata.





fastidioso

Arrossamento alla faringe, linfadenopatia, febbre, difficoltà nella deglutizione: il mal di gola spesso si risolve nel giro di qualche giorno, soprattutto se è di origine virale. Può essere però anche sintomo di patologie più serie

DI **STEFANO NOBILI**
MEDICO DI MEDICINA GENERALE



Consultare il medico: quando?

Si è detto della frequente risoluzione spontanea della faringodinia. Il consulto da parte del medico curante appare utile quando permane invariata per almeno 15 giorni oppure in caso di frequenti attacchi di mal di gola, che non ottengono risposta dalla terapia sintomatica standard a base di paracetamolo o Fans. In caso di febbre persistente sopra i 38 gradi o nel sospetto di ascesso peritonsillare, di impossibilità alla deglutizione di liquidi o saliva o, addirittura, in caso di difficoltà respiratorie, o se si sospetta un'infezione dell'epiglottide è bene inviare il paziente a un pronto soccorso ospedaliero. Indubbiamente, pazienti con immunodepressione o che stanno seguendo una corticosteroidoterapia o sottoposti a chemioterapia devono essere valutati in tempi più stretti se riferiscono una faringodinia.

Cefalea e astenia possono essere associate. Il quadro sintomatologico permette di porre una diagnosi clinica.

Dal punto di vista dell'approfondimento diagnostico, in caso di sospetto di faringite streptococcica esistono test rapidi (strep test), che permettono di individuare in breve tempo l'infezione.

Nella pratica quotidiana non sono, però, realmente utilizzati.

Il tampone faringeo è dirimente per la diagnosi ma non è immediato e quindi si utilizza solo in casi particolari, per esempio nel verificare la presenza dello streptococco in strutture quali mense o in caso di sospetti batterici di altro genere (difterite).

AUTOMEDICAZIONE E TERAPIA

Inizialmente, come terapia può essere sufficiente assumere un antidolorifico-antipiretico-antinfiammatorio per via orale, come paracetamolo o un Fans. Utili spray antifiammatori o antisettici, dopo aver controllato bene che il soggetto non presenti allergie ai componenti. Da un punto di vista alimentare, è opportuno cercare di ingerire bevande fredde e cibi non troppo caldi e l'idratazione deve essere abbondante. È bene procurarsi un umidificatore da utilizzare

durante il sonno. Si consiglia comunque riposo e di evitare di affaticarsi durante un'infezione virale in corso. Il trattamento antibiotico per le forme virali non è necessario ed è errato l'uso indiscriminato da parte del paziente *sua sponte*, in quanto può creare il fenomeno frequente della creazione di ceppi batterici resistenti ai comuni antibiotici. Occorre una particolare attenzione nei soggetti diabetici, per la possibile presenza di infezione da *Candida albicans* a livello faringeo. Un altro caso potrebbe essere la faringodinia come manifestazione di una tiroidite, con le conseguenze legate a una diminuzione della funzionalità della ghiandola e l'iter diagnostico da intraprendere di conseguenza.

La tonsillite acuta, invece, è un'infezione delle tonsille palatine normalmente causata da streptococco o da virus. La faringodinia conseguente è piuttosto rilevante, con disfagia alta e possibilità di deglutizione a volte solo di liquidi. È, spesso, accompagnata da un picco di febbre alta che permane se non si intraprende una terapia antibiotica e che con il solo antipiretico scende, ma risale al termine del suo effetto (nelle forme virali la febbre è più bassa o è presente febbricola). Normalmente è presente cefalea per l'aumento della temperatura corporea. Il primo sintomo che il paziente riferisce è la disfagia alta, in altre parole la difficoltà a deglutire cibi solidi e talvolta liquidi: ciò per l'edema (*swelling*) mucoso che ostruisce il transito e il rigonfiamento tonsillare. All'esame obiettivo, le tonsille si presentano edematose, arrossate e aumentate di dimensioni. Da non dimenticare l'alitosi accentuata. Sono presenti, normalmente nelle forme streptococciche, zaffi biancastri a livello tonsillare (le cosiddette "placche") e un interessamento linfonodale con linfadenopatia sottomandibolare e laterocervicale. Soprattutto nei bambini si riscontrano vomito e dolore addominale. In questo caso, il trattamento è antibiotico con derivati penicillinici o, in caso di allergia, con macrolidi. Da ricordare, infine, che l'infezione tonsillare da streptococco può causare la malattia reumatica con interessamento articolare, renale e cardiaco. Vista la maggior incidenza di faringotonsillite da streptococco nelle classi d'età che frequentano le scuole, è necessario evitare la condivisione di spazzolini da denti (*Journal of dentistry for children*, Chicago, Ill, 75(1):29-32, 2008). La tonsillite acuta può essere causata anche dal virus della mononucleosi, che si manifesta con mal di gola per 1-4 settimane, linfadenopatia, febbre, astenia e cefalea. Utile solitamente in caso di sospetto un esame ematologico per la ricerca degli anticorpi IgM EB.

Dottore, ho

Bruciore alla gola, sensazione di secchezza, dolore a deglutire. Sono sintomi ben noti a noi farmacisti. Possiamo dire che non passa giorno del nostro lavoro senza che abbiamo avuto a che fare con il mal di gola, il malessere più comune espresso dai clienti.

Le statistiche dicono che almeno una volta l'anno ci si reca dal medico per il mal di gola; tra gli specialisti i più visitati sono i pediatri, proprio per la frequenza del malanno nei bambini.

Per il farmacista diventa, dunque, molto rilevante capire subito come trattare questi sintomi o se inviare il paziente dal medico, ponendo al cliente una serie di domande.

DALLA PROPOLI ALLE ALGHE ROSSE

La prima situazione da non sottovalutare è quella che riguarda i bambini, particolarmente soggetti al mal di gola. Anche perché, nel loro caso, potrebbe trattarsi di avvisaglie di malattie dell'infanzia, come il morbillo, la parotite, la rosolia o la varicella, che possono essere anche accompagnate da ingrossamento dei linfonodi del collo.

Scongiurata questa ipotesi, ai piccoli si possono somministrare caramelle a base di propoli, sempre che non siano allergici ai derivati delle api, oppure qualche pastiglia balsamica. In commercio ci sono anche spray, mix di propoli, miele, edera e zinco gluconato, utili a questo scopo.

Possono essere consigliati anche spray per la gola contenenti soluzioni acquose a base di alghe rosse e complessi polisaccaridici di derivazione naturale, con lo scopo di mantenere idratate le mucose orofaringee, utili proprio quando il mal di gola è accompagnato da secchezza delle prime vie respiratorie.

Gli spray sono indicati anche per il cliente adulto, quando avverte una sensazione di fastidio momentaneo: si tratta probabilmente di un'irritazione dovuta a fattori ambientali come smog, polveri irritanti, clima rigido e fumo di sigaretta o, ancora, bevande e cibi troppo caldi, aria eccessivamente secca o condizionata. L'aria climatizzata può, infatti, causare bruciori di gola e irritazione ai bronchi, a causa dei batteri che, nei filtri dei condizionatori, trovano le condizioni ideali per proliferare. Semplici caramelle gommose ed emollienti con essenze balsamiche o al ribes possono alleviare la sintomatologia. Se invece il dolore persiste per uno o due giorni con una sensazione di formicolio in fondo alla gola o all'atto della deglutizione ed è accompagnato da secrezione nasale, congiuntivite e, talvolta, stanchezza, potrebbe trattarsi di un raffredd-



mal di gola



Le domande da porre al cliente

Se un cliente entrando in farmacia chiede qualcosa per il mal di gola, bisogna porre le seguenti domande:

- ◆ È in gravidanza?
- ◆ Il mal di gola riguarda un bambino, di quanti anni?
- ◆ Se si tratta di bambini, ci sono eruzioni cutanee?
- ◆ È stato improvviso e molto dolente?
- ◆ Da quanti giorni è presente?
- ◆ È stato esposto all'aria condizionata?
- ◆ È accompagnato da febbre?
- ◆ Di quale entità è il rialzo termico?
- ◆ Si associa a difficoltà a deglutire o a respirare?
- ◆ C'è una sensazione di formicolio, soprattutto nel deglutire, ed è accompagnato da secrezione nasale?
- ◆ Fuma?

È uno dei malesseri più comuni tra i clienti della farmacia. Dopo aver indagato il sintomo, sono molte le opzioni terapeutiche per alleviare il fastidio e l'irritazione: dagli spray alle caramelle, dai colluttori ai rimedi naturali. Con qualche mito da sfatare

DI MASSIMILLA MANETTI RICCI
FARMACISTA (MILANO)

dore di origine virale. A volte può essere accompagnato da un breve rialzo termico. In questo caso, è bene raccomandare di non ricorrere arbitrariamente ad antibiotici che possono essere presenti in casa, spiegando quanto siano inutili per far passare il mal di gola, trattandosi di forme virali, dannosi per la persona e per il rischio che subentri resistenza.

Si possono, invece, utilmente consigliare caramelle disinfettanti a base di cetilpiridinio cloruro, dequalinio cloruro, benzidammina, iodio, da far sciogliere lentamente in bocca ogni tre ore per un paio di giorni. Occorre far presente che questi prodotti combattono in modo indiscriminato i diversi microrganismi all'interno del cavo orale. La loro azione, se



Curiosando qua e là

Uno studio pubblicato sugli *Annals of Internal Medicine* ipotizza che la morte del compositore viennese Wolfgang Amadeus Mozart sarebbe avvenuta a seguito di un'infezione faringea da streptococco, che avrebbe poi colpito anche i reni. Il gruppo di ricercatori parla di «un'infezione diffusa da un ospedale militare vicino Vienna», ultima città di residenza di Mozart e, per trovare conferme a questa ipotesi, ha esaminato la documentazione relativa ai morti di Vienna nel 1791 (Mozart morì, infatti, il 5 dicembre di quell'anno).

«Per la prima volta sono state analizzate le cause di morte più diffuse durante il periodo della malattia di Mozart», spiega Andrei Step-toe, epidemiologo dell'University College di Londra, alla guida dello studio. «In questo modo è stato creato un collegamento con gli eventi conosciuti circa la morte del musicista austriaco». Dal punto di vista clinico, sono emersi elementi sufficienti per ipotizzare sia un'infezione alla gola sia una disfunzione renale.

troppo prolungata nel tempo, può alterare l'equilibrio della naturale flora batterica presente.

In alternativa, se il bruciore è il sintomo prevalente, caramelle antinfiammatorie a base di flurbiprofene, da alternarsi alla forma in spray orale, molto pratica e anche dalla blanda azione anestetica per la presenza di essenza di menta, saranno le opzioni di prima scelta. Il consiglio è di due spruzzi tre volte al giorno indirizzati direttamente sulla parte interessata. Ogni spruzzo eroga 0,2 ml di soluzione, equivalenti a 0,5 mg di principio attivo.

Se invece il cliente presenta febbre elevata (anche 40 gradi), le tonsille si presentano rosse e con placche biancastre, avverte dolore alla gola, soprattutto all'atto della deglutizione, molto forte e comparso nel giro di poche ore e riferisce anche di sentire un malessere generale (mal di testa, stanchezza o spossatezza) debilitante, è l'ora di rivolgersi al medico.

Nell'attesa, per alleviare il dolore, si possono consigliare gargarismi con colluttori antinfiammatori o con benzidammina. Oppure si può optare per un gargarismo con una compressa di acido acetilsalicilico sciolta in un bicchiere d'acqua, sempre che il cliente non sia allergico. Va però precisato che, fluidificando il sangue,



Acque termali irritanti

Le cure termali, seppure in molti casi siano una panacea, quando è presente il mal di gola peggiorano la situazione, al contrario di quel che si potrebbe pensare. Le acque termali contengono, infatti, sostanze (come lo zolfo) che irritano la mucosa faringea.

È bene limitarle alla prevenzione delle malattie e delle vie aeree superiori (cioè naso e laringe). A volte, dopo una cura di questo tipo, compare il raffreddore: è la conseguenza dell'irritazione della faringe da parte delle acque termali.

L'aerosol rimane un ottimo sistema per diffondere i principi medicamentosi, nel caso di malattie e della trachea e dei bronchi. Non funziona però per le affezioni delle vie aeree superiori: le goccioline di medicamento prodotte dall'aerosol sono, infatti, talmente piccole che si fermano solamente in quantità trascurabile a livello del naso, della faringe e della laringe, proseguendo la loro strada verso trachea e bronchi. In certi casi, possono peggiorare la situazione, seccando la gola e rendendo più fastidioso il dolore.



bisogna stare attenti ai colpi di tosse troppo forti, in quanto potrebbe rompersi qualche capillare.

Le fomenta eseguite con acqua bollente e bicarbonato o essenze balsamiche sono rimedi che hanno sempre validità, così come le inalazioni caldo-umide, per il loro potere idratante sulle mucose.

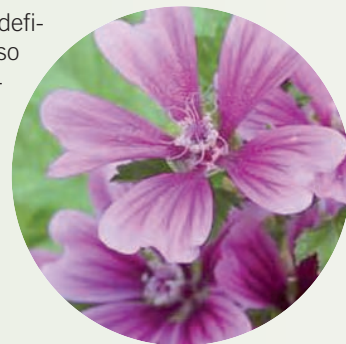
LA NATURA CI AIUTA

Anche la natura viene provvidenzialmente in aiuto, offrendo tanti efficaci rimedi adatti a tutti. La malva, per esempio, è adatta per gargarismi in un'infusione con altea e semi di lino.

Il *Ribes nigrum* Mg è un noto antinfiammatorio che agisce per stimolazione diretta sulla corteccia surrenale, senza però manifestare gli effetti iatrogeni dei corticosteroidi. Il dosaggio varia da 50 a 150 gocce al dì. Anche il succo di ribes è una bevanda che trova impiego quando c'è mal di gola con raffreddore incipiente: occorre però avvisare di diluirlo in acqua tiepida, per evitare la distruzione delle vitamine a opera del calore.

La tintura madre di erisimo, che potremmo definire la pianta dei cantanti, è utilissima in caso di mal di gola con raucedine, tipica, appunto, di chi fa molti sforzi vocali.

Tra i rimedi omeopatici spicca *Belladonna*, se la gola è secca e arrossata con dolore alla deglutizione, *Apis* se c'è edema con dolore trafittivo, *Phytolacca*, con gola rosso scura, edema all'ugola e deglutizione pres-





soché impossibile, *Mercurius solubilis* se è presente angina bianca con punteggiatura delle tonsille, lingua edematosa e flaccida con impronta dei denti.

Aconitus napellus, invece, è il rimedio per i mal di gola irritativi, soprattutto dopo esposizione a vento freddo (sci, passeggiate in montagna), in cui il dolore è lacerante alla deglutizione e accompagnato da febbre alta improvvisa.

IL FARMACISTA CONSIGLIA



Il consiglio principale è quello di proteggersi dal freddo, usando tessuti che trattengano il calore prodotto dal corpo. Vanno bene, perciò, cotone e seta sulla pelle e non indumenti di lana. Vestirsi a strati è un altro accorgimento da suggerire quando si soffre di mal di gola e quando si passa da un clima freddo esterno a uno interno caldo.

Un consiglio pratico da ricordare è quello dell'igiene dentale, perché la placca può essere causa di infezioni virali, batteriche, tonsillari e faringee. È perciò corretto l'uso quotidiano di colluttori disinfettanti.

Una buona umidificazione e aerazione dell'ambiente riduce l'irritazione e la secchezza di gola (la temperatura ambientale non dovrebbe superare i 20 gradi centigradi).

Anche l'attività sportiva, se è praticata, come ormai spesso accade, in zone inquinate come i centri cittadini, non è un comportamento igienicamente corretto da seguire, perché, aumentando la frequenza e la profondità della respirazione, può aumentare anche l'irritazione alla gola.

Ultimo, ma non meno importante, è il consiglio di limitare il consumo di alcol, fumo e agenti fortemente irritanti. Per quanto riguarda l'alimentazione, è bene ricorrere a cibi liquidi e nutrienti come latte, brodo, succhi di frutta, gelato, miele. E usare suffumigi con tiglio o con essenze balsamiche di eucalipto e pino.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Il mal di gola colpisce maggiormente i bambini: in genere il disturbo scompare in pochi giorni.

Anche il mal di gola provocato da infezione batterica, tipo streptococco, si risolve nel corso di qualche giorno. È necessario però consultare un medico:

- ◆ se il mal di gola peggiora e non si risolve nell'arco di alcuni giorni;
- ◆ se è presente febbre alta e le tonsille appaiono rosse e ingrossate;
- ◆ se compare un'eruzione cutanea su una qualsiasi parte del corpo o si osserva un ingrossamento delle linfoghiandole del collo;
- ◆ se compare una secrezione nasale molto densa o un serio e persistente mal di testa, l'espettorato appare di un color giallo-

verdastro o, addirittura, macchiato di sangue;

- ◆ il ricorso al medico deve essere tempestivo nel caso in cui un bambino abbia un mal di gola così intenso da avere grande difficoltà a respirare o a inghiottire la saliva.

IL FARMACISTA CONSIGLIA



Ampia è la scelta di sostanze per la prevenzione del mal di gola. Tuttavia, la prima prevenzione comincia dalla tavola. Infatti, un'alimentazione ricca di verdure crude è il migliore approccio contro il mal di gola.

Sono da preferire le verdure di colore arancione o giallo, come carota e zucca, che contengono i betacaroteni da cui l'organismo ricava la vitamina A.

È bene, inoltre, fare largo consumo di kiwi e di agrumi (arance, limoni, mandarini e pompelmi), perché sono ricchi di vitamina C. Le vitamine A e C stimolano e rafforzano il sistema immunitario. Una corretta alimentazione può essere integrata da oligoelementi, adatti soprattutto ai bambini, come rame, oro, argento, da assumersi una volta la settimana da settembre a marzo, così come dalla gemmoterapia, che propone, a partire dai due anni di età e per la durata dei mesi autunnali-invernali, un'associazione di *Ribes nigrum*, *Betula pubescens*, che ha un effetto di drenaggio che prepara l'organismo all'azione di altri rimedi e *Rosa canina*, per il suo effetto immunomodulante.

L'abbinamento classico tra echinacea e propoli, singole o associate in preparati facilmente reperibili in farmacia, è utile nella prevenzione, oltre che nella cura.

Uncaria tomentosa, una pianta peruviana molto usata dai "curanderos", trova impiego come immunomodulante e immunostimolante, nonché come antivirale e antinfiammatorio.

Lo zinco, assunto in dose dai 15 ai 25 milligrammi, aumenta l'attività dei linfociti, le sentinelle del nostro sistema immunitario.

È in grado di migliorare la capacità di reazione dell'organismo, aiutando le cellule del sistema immunitario a mantenersi in forma.

Lo zinco, oltre a rientrare nella composizione di molti integratori, è contenuto anche negli alimenti:

- ◆ ostriche, 100 gr contengono 45 mg;
- ◆ latticini, da 1 a 5 mg;
- ◆ pesce, 1 o 2 mg;
- ◆ carne (il contenuto è variabile, il tacchino ne contiene 3 mg, mentre il filetto di vitello 4,3 mg);
- ◆ cereali integrali (la crusca ne contiene 8 mg, il pane di frumento integrale 1,6 mg);
- ◆ noci, funghi, fegato, vongole, lievito di birra e germe di grano.

