RAFFREDDORE

LIBERIAMO IL NASO CHIUSO!

Con gli sbalzi di temperatura e l'arrivo dei primi freddi, i raffreddori sono all'ordine del giorno. Ecco allora che si corre in farmacia a cercare qualche rimedio per alleviarne i fastidiosi sintomi, primo fra tutti il naso chiuso. Come orientarsi nella scelta fra i prodotti che offre il mercato? Sono sempre necessari? Sarà il farmacista a dare i consigli più opportuni!

Il raffreddore è un'infezione molto comune causata dai virus che circolano più frequentemente durante l'autunno/inverno. È molto contagioso e si trasmette da persona a persona attraverso le goccioline emesse nell'aria con gli starnuti, i colpi di tosse o semplicemente parlando. Ci si infetta più spesso durante la stagione fredda perché si sta più a lungo al chiuso, il che rende ragione di quanto sia importante arieggiare gli ambienti dove si soggiorna. Un'altra via di trasmissione altrettanto importante sono le mani, che veicolano l'entrata del virus nell'organismo attraverso il contatto con il naso o gli occhi: ecco perché lavarsi spesso le mani è un'efficace forma di prevenzione.

Il "naso chiuso" non è altro che la sensazione soggettiva della congestione della mucosa nasale, come conseguenza della dilatazione dei piccoli vasi indotta dall'infezione. L'aumentato flusso di sangue nella mucosa infiammata e l'aumentata permeabilità delle pareti vascolari causano un gonfiore che, riducendo il passaggio dell'aria, ostacola la respirazione, dando appunto la sensazione del naso chiuso. A questo sintomo, di solito il più frequente, si possono associare la rinorrea (il naso che cola), frequenti starnuti, voce rauca, a volte mal di gola, mal di testa e altri piccoli fastidi come dolori muscolari e qualche linea di febbre. I sintomi durano in genere pochi giorni e non comportano rischi particolari, ma il disagio fisico avvertito spesso è elevato rispetto alla "banalità" della malattia.

Per alleviare il fastidioso sintomo del naso chiuso sono in commercio numerosi prodotti, la maggior parte dei quali contiene, da soli o variamente associati, farmaci comunemente chiamati *decongestionanti nasali* (es. oximetazolina, nafazolina) che, sebbene non contribuiscano ad accelerare il processo di guarigione, possono aiutare a stare meglio. Queste sostanze, infatti, spruzzate nel naso o instillate sottoforma di gocce,

restringono il diametro dei vasi sanguigni dilatati della mucosa nasale. Per questo effetto sono chiamati anche vasocostrittori: la vasocostrizione riduce l'afflusso di sangue e determina una riduzione della congestione, normalizzando il volume della mucosa nasale e diminuendo così la resistenza al flusso dell'aria. Il sollievo è pressoché immediato: il naso è più "libero" e la respirazione più facile.
I vari principi attivi hanno un'efficacia sovrapponibile; quello che cambia è la durata d'azione e quindi la frequenza delle somministrazioni, che andrà rispettata in base a quanto riportato nel foglietto illustrativo o consigliato dal farmacista. L'effetto è comunque molto rapido per tutti.
In alcuni prodotti sono presenti anche sostanze balsamiche (es. mentolo, eucaliptolo) che, pur non aumentando l'effetto terapeutico complessivo, stimolano i recettori del freddo presenti nella mucosa nasale dando una sensazione soggettiva di "respirare meglio". Altri prodotti contengono sostanze ad azione astringente, ad esempio tannini e argento proteinato.

I nebulizzatori (spray senza propellente) sono preferibili rispetto alle gocce in quanto, espellendo il farmaco in minute goccioline, consentono la dispersione su una più ampia superficie della mucosa nasale.
Questi prodotti sono acquistabili senza ricetta perché, se utilizzati correttamente, sono ben tollerati: provocano solo modesti effetti locali come bruciore, pizzicore, irritazione, sensazione di secchezza delle mucose e bisogno di starnutire. Talora però, soprattutto in caso di uso ripetuto, prolungato e a dosi elevate, possono comparire disturbi quali: aumento della pressione del sangue, palpitazioni cardiache, insonnia. Un impiego troppo frequente o prolungato può portare inoltre ad una riduzione dell'effetto del farmaco che induce somministrazioni sempre più frequenti,

Raffreddore, influenza ... o Covid-19?
Poiché i disturbi possono essere molto simili, a volte può essere difficile distinguere il raffreddore comune da qualcosa di potenzialmente più grave. Qualche indicazione può derivare dal fatto che l'influenza insorge bruscamente, provoca mal di testa, febbre e dolori muscolari, tali da ostacolare le normali attività. Il raffreddore comune, invece, si manifesta gradualmente, interessa principalmente il naso e la gola ed è in genere lieve; infatti, non impedisce di svolgere le attività quotidiane e di andare a lavorare.
E se fosse Covid-19? Oltre la congestione nasale e il malessere generale, i sintomi comuni sono la febbre, la tosse intensa e, nelle forme più gravi, fatica a respirare.

instaurando così un circolo vizioso. Vanno quindi impiegati per il tempo strettamente necessario ad alleviare i fastidiosi sintomi del raffreddore (uno spruzzo o 1-2 gocce per narice, da 2 a 4 volte al giorno per 3-4 giorni). Chi soffre di ipertensione, aritmie cardiache, diabete, malattie della tiroide, glaucoma, ritenzione urinaria a causa della prostata ingrossata dovrebbe consultare il medico prima di usare uno di questi farmaci.
In gravidanza e allattamento vanno impiegati con cautela e solo dietro consiglio medico per non più di 3-4 giorni, attenendosi alle dosi raccomandate. Nel primo trimestre una alternativa più sicura è rappresentata dai prodotti a base di soluzioni saline o ipertoniche o inalazioni di vapore.
Gli atleti che praticano discipline sportive soggette al controllo antidoping non devono assumere decongestionanti nasali contenenti vasocostrittori.

BAMBINI

I bambini sono più esposti al rischio di assorbimento (soprattutto per deglutizione) di questi farmaci. Tutti i prodotti decongestionanti a base di vasocostrittori sono quindi **controindicati sotto i 12 anni**. Le Autorità sanitarie hanno posto questa limitazione in seguito alle numerose segnalazioni di effetti indesiderati in questa fascia d'età, alcuni anche gravi come ad esempio respiro difficoltoso (dispnea), edema della faringe, effetti sul sistema nervoso centrale come torpore, sonnolenza o eccitabilità. Una alternativa sicura per i bambini è rappresentata dai prodotti a base di soluzione salina o soluzione ipertonica in grado di ripristinare il giusto grado di umidità, ridurre la secchezza e alleviare l'infiammazione locale.
Nei bambini sotto i 30 mesi sono controindicati anche i prodotti balsamici in pasta da spalmare sul petto perché potrebbero causare disturbi respiratori. Fino a 12 anni questi prodotti non vanno neppure utilizzati per inalazioni sciogliendoli nell'acqua.
Soprattutto nei bambini, inoltre, il raffreddore può essere complicato da problemi all'orecchio dal momento che il naso, attraverso le tube uditive (trombe di Eustachio), è anche collegato all'orecchio medio: in attesa della visita medica per escludere l'eventualità di una otite vera e propria si può alleviare il dolore con paracetamolo. Le irrigazioni nasali con soluzione fisiologica, favorendo la respirazione dal naso, decongestionano anche l'imbocco del canale auricolare e riducono il dolore.

Qualche suggerimento

- soffiare il naso prima di instillare le gocce o spruzzare il nebulizzatore;
- in caso di spray, tenere il flacone del nebulizzatore parallelo al setto nasale. In caso di gocce, instillarle in ciascuna narice inclinando la testa lateralmente prima da un lato e poi dall'altro. Se sono previste due somministrazioni attendere 3-5 minuti fra l'una e l'altra. Asciugare (possibilmente dopo averli lavati) e richiudere sia il contagocce che il beccuccio del nebulizzatore;
- non condividere spray o stick nasali con altri familiari e usare fazzoletti usa e getta buttandoli via appena utilizzati;
- umidificare bene l'ambiente in cui si soggiorna;
- bere molto: 8-10 bicchieri di liquidi al giorno tra acqua, latte, spremute etc.