

# Raffreddore, quale soluzione?

Il raffreddore è tra i principali malanni invernali e influenza la vita e la produttività. Ecco alcune soluzioni pratiche per alleviare la congestione nasale.

## TRASMISSIONE PER VIA AEREA

Il virus però può essere trasmesso anche attraverso il contatto diretto, ad esempio toccando superfici o materiali contaminati

**N**aso che cola, starnuti, mal di testa, dolore alle ossa: ecco alcuni dei sintomi che accompagnano il raffreddore stagionale.

Il **raffreddore comune** è una delle infezioni delle alte vie respiratorie più frequenti, che colpisce milioni di persone ogni anno e può manifestarsi in qualsiasi stagione; tuttavia, il picco della sua incidenza si riscontra in inverno, quando si trascorre più tempo in ambienti chiusi aumentando la probabilità di trasmissione.

Questo disturbo è causato da oltre 200 tipi di virus, tra i più comuni ricordiamo i *rhinovirus*, i virus influenzali e parainfluenzali e i *coronavirus*.

La trasmissione avviene generalmente per via aerea, attraverso inalazione di minuscole goccioline infette emesse con starnuti o colpi di tosse tuttavia, il virus può essere trasmesso anche attraverso il contatto diretto, ad esempio toccando superfici o materiali contaminati e poi portandosi le mani al viso.

I sintomi classici del raffreddore iniziano dopo un'incubazione di 2-3 giorni e comportano un'aumentata produzione di muco (naso che cola), starnuti, mal di gola, tosse e mal di testa; la febbre di solito è assente o molto bassa. Il sintomo principale, e forse anche quello più fastidioso, è la **congestione nasale**, che si verifica quando i vasi sanguigni e le membrane della mucosa nasale si infiammano e si gonfiano, rendendo difficoltosa la respirazione e la percezione degli odori.

## Come alleviare il sintomo della congestione nasale?

Per alleviare questo fastidioso sintomo si possono utilizzare farmaci decongestionanti, generalmente sottoforma di gocce o spray da applicare direttamente nelle narici. Contengono principi attivi ad azione vasocostrittrice (fenilefrina, nafazolina, oximetazolina, xilometazolina) spesso associati fra loro o con altre sostanze, ad esempio di tipo balsamico (mento-

lo, eucaliptolo); riducono l'afflusso di sangue alla mucosa nasale e, di conseguenza, anche il gonfiore e la formazione di muco, favorendo così il passaggio dell'aria.

I decongestionanti in spray sono tra i rimedi più utilizzati, dal momento che il loro effetto è quasi immediato e può durare diverse ore. Questa rapidità di azione li rende particolarmente utili in situazioni in cui la congestione interferisce con la qualità della vita quotidiana o con il sonno (quando il naso chiuso rende difficile l'addormentamento).

Nonostante la loro efficacia e la loro buona tollerabilità, è importante ricordare che si tratta di rimedi sintomatici e che il loro utilizzo prolungato potrebbe provocare rapidamente la comparsa di tolleranza nel tempo. Una delle possibili conseguenze è il cosiddetto **effetto rebound** (detto anche rinite da rimbalzo o rinite medicamentosa), una congestione nasale permanente una volta

terminato l'effetto terapeutico. Il modo migliore per evitare questo rischio è utilizzare questi farmaci per un tempo limitato (massimo 5 giorni). Gli spray decongestionanti, inoltre, possono provocare effetti indesiderati a carico di altri organi, come ipertensione e tachicardia. Per questo, motivo non devono essere utilizzati in gravidanza e allattamento ed è necessario porre particolari precauzioni anche in caso di ipertiroidismo, diabete, ipertrofia prostatica e glaucoma.

In generale, è consigliabile alternare l'uso dello spray decongestionante all'impiego di spray a base di soluzione salina, cosiddetti "lavaggi nasali".

I lavaggi nasali sono una pratica semplice ed efficace per alleviare i sintomi del raffreddore e ridurre la

**Il raffreddore comune è una delle infezioni più frequenti, causato da oltre 200 virus, che si trasmette per via aerea o tramite il contatto diretto con superfici contaminate**



## Lavaggi nasali

### Come ottenere un risultato efficace

Particolarmente utili nei bambini che non sono in grado di soffiare bene il naso, i lavaggi nasali possono essere effettuati in modi diversi:

#### ✓ con spray o flaconcini monodose

Gli spray isotonici al 0,9% o con spray ipertonici al 3%, per un periodo più breve, sono comodi per un uso veloce e offrono una distribuzione uniforme della soluzione; i flaconcini monodose sono invece consigliati nei più piccoli.

#### ✓ con una siringa senza ago

- Riempire la siringa con la soluzione fisiologica e inclinare la testa di lato sopra al lavandino.
- Inserire il beccuccio della siringa nella narice superiore e far scorrere la soluzione, che uscirà dall'altra narice.
- Ripetere per entrambi i lati. Il flacone di fisiologica, una volta aperto, deve essere utilizzato al massimo entro 2 giorni.

#### ✓ con dispositivi elettrici

L'utilizzo di docce nasali genera un flusso continuo di soluzione, facilitando il risciacquo profondo delle cavità nasali.



congestione nasale; aiutano infatti a rimuovere delicatamente le secrezioni, mantenendo l'idratazione delle mucose (*vedi box*).

### Esistono farmaci decongestionanti in compresse?

Per alleviare i sintomi del raffreddore, in commercio sono disponibili anche farmaci ad uso orale (compresse o bustine) che contengono sostanze decongestionanti in associazione a principi attivi antinfiammatori o analgesici.

Tuttavia, i decongestionanti in queste formulazioni aumentano il rischio di effetti a carico di altri organi, come accelerazione del battito cardiaco, ansia, irrequietezza o insonnia. È quindi necessario usarli con cautela in caso di presenza di alcune patologie come ipertensione, cardiopatie o diabete.

A febbraio 2024 è stata pubblicata una nota informativa importante da parte di AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco) per alcune segnalazioni di effetti collaterali in seguito all'utilizzo del principio attivo decongestionante *pseudoefedrina*. Nel dettaglio, è stato evidenziato un possibile rischio di insorgenza di specifiche sindromi che possono portare, tra le conseguenze, a un ridotto afflusso di sangue al cervello (ischemia). Per questi motivi, l'utilizzo di medicinali a base di pseudoefedrina è controindicato in caso di ipertensione grave o non controllata o in caso di patologie a carico dei reni. Questi farmaci vanno assunti sotto il controllo medico e/o del farmacista e vanno sempre segnalati eventuali effetti avversi riscontrati.