



utta colpa del freddo! Anzi no... deali sbalzi termici e delle repentine variazioni dell'umidità atmosferica. Sono loro i responsabili del fastidioso mal di gola, visto che possono agire in due direzioni: facilitare la proliferazione di virus e batteri e inibire i fisiologici meccanismi di difesa della mucosa delle vie aerodiaestive superiori. Ciò significa che il freddo abbassa le nostre difese e in qualche modo agevola l'insediamento di "ospiti indesiderati". Erao, ci ammaliamo a causa del freddo. E se, appunto, le cause più comuni sono prima di tutto i virus banali (rhinovirus, coronavirus, adenovirus, etc.) che si fanno vivi in maniera contagiosa, per cui solitamente si fa il vaccino antinfluenzale, le forme un po' più serie sono, invece, dovute a batteri conosciuti come lo streptococco. lo stafilococco, l'haemophilus influenzae, lo pneumococco, tutti in grado di aggredirci (con più probabilità) nei mesi invernali. Come si distinguono le due forme?

Il mal di gola virale è spesso accompagnato da tosse e/o raffreddore. Tende, inoltre, ad avere sintomi più lievi rispetto alle forme batteriche, e scompare generalmente in tempi ristretti e in modo spontaneo. Il mal di gola batterico è meno frequente rispetto a quello da virus, ma di sicuro più temibile. La febbre è alta, anche sopra i 39° e tutti i sintomi tendono ad essere più "pesanti", a durare più a lungo e a non sparire in modo spontaneo: necessitano, infatti, di una terapia antibiotica. Si forma-

no frequentemente placche sulle tonsille, generalmente assenti nelle forme virali. Possono, inoltre, comparire sintomi sistemici, come dolori addominali accompagnati da nausea, vomito, mancanza di forze e malessere generale. La differenza tra le due forme determina, di conseguenza, un diverso approccio farmacologico.

ATTIVITA FISICA E ALIMENTAZIONE SANA LE ARMI VINCENTI

Le armi per difendersi

Per ridurre il rischio di venire in contatto con microorganismi patogeni, la soluzione non è non andare al cinema, a scuola o non viaggiare, ma adottare regole igieniche opportune. Una norma essenziale è quella di lavarsi frequentemente e con cura le mani, che sono uno dei principali veicoli dei microorganismi (tra l'altro regola fondamentale per proteggersi anche dal Covid-19), evitare il fumo di sigaretta e altri agenti irritanti.

Si possono attivare azioni di prevenzione sia delle infezioni, sia rispetto alle forme virali, quindi l'uso della vaccinazione antinfluenzale. L'attività motoria costante all'aria aperta (camminata veloce, nordic walking, corsa, bici, etc.) e l'alimentazione sana ricca di vitamine sono armi valide per aumentare le proprie difese. Più si sta fuori (possibilmente non in mezzo al traffico), lontano dal riscaldamento, coperti quanto basta, più l'organismo si "tempra" e meno ci si ammala.

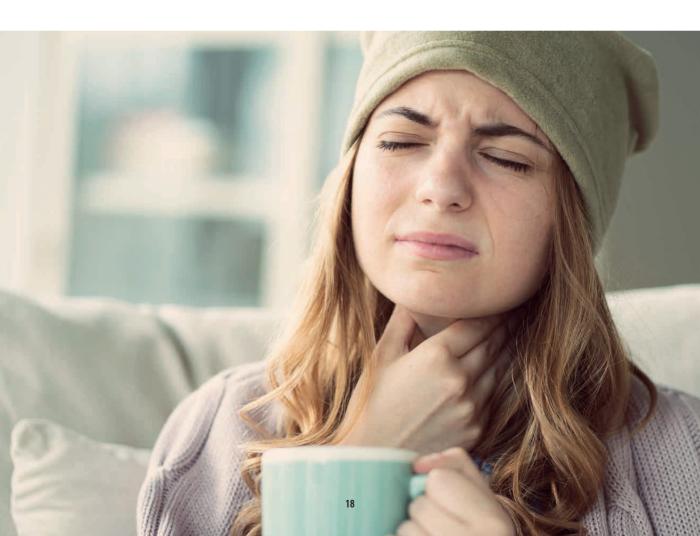
I rimedi scaccia fastidi

La cura del mal di gola non può prescindere dalla sua causa: nei casi più leggeri basta semplicemente una buona idratazione e l'umidificazione degli ambienti, così anche i classici "fumenti" della nonna con bicarbonato di sodio e camomilla, con l'aggiunta di po-

che aocce di olio essenziale balsamico. Il rimedio più antico ed efficace? Il miele, con le sue proprietà lenitive, antinfiammatorie e antibatteriche. Le sostanze dolcificanti, in generale, sembrerebbe abbiano proprietà analgesiche ed emollienti tali da gaire sulle secrezioni delle mucose che rivestono la gola. Il miele è, quindi, particolarmente indicato, specie nei bambini, perché è un prodotto 100% naturale. Nelle infezioni batteriche come le tonsilliti viene. invece, indicata una terapia antibiotica, magari sulla scorta di un tampone faringeo con esame colturale e antibiogramma (ma tutto sotto indicazione di un medico). Ma per tenerlo alla larga, è

sicuramente utile osservare le regole fondamentali, come evitare di sottoporsi a sbalzi termici e di soggiornare in ambienti troppo caldi, affollati e contraddistinti da bassa umidità. Tra gli altri consigli sempre validi per la gola: bere molto per idratarla (sia tisane calde che bevande fredde aiutano il processo di guarigione e alleviano il dolore), umidificare l'ambiente di casa (e di lavoro) per evita-

AABERE MOLTO
PER IDRATARE
LA GOLA



re di aggravarne la secchezza che la irrita, tenerla a riposo. Inoltre ricordiamo sempre di: arieggiare la casa per limitare il ristagno di umidità, che favorisce la proliferazione di germi, non eccedere con il riscaldamento, evitare il fumo, il quale, oltre ad esporci a gravi problemi di salute, può indebolire le vie respiratorie e facilitare l'insorgenza di mal di gola, raffreddori ecc.

I farmaci da banco

Alle prime avvisaglie si può ricorrere ai rimedi da banco contenenti sostanze disinfettanti e lenitive (mentolo, eucaliptolo, liquirizia, miele) abbinate o meno





a dosi di principi antinfiammatori: su consiglio del farmacista, si può scegliere tra caramelle da scioaliere direttamente in bocca per trovare un leggero sollievo oppure uno spray per alleviare il dolore, da applicare più volte durante la giornata. Utile l'assunzione di zinco e vitamina C fino a che il dolore non scompare: la vitamina C stimola il sistema immunitario che combatte le infezioni e la zinco accelera la quarigione del mal di gola di origine virale. Altro prezioso alleato contro questo disturbo risulta essere la propoli, una sostanza fitoterapica prodotta dalle api a partire dal polline presente sulle piante: i suoi principi attivi hanno spiccate proprietà antibatteriche e antisettiche del cavo orale ed i flavonoidi in essa

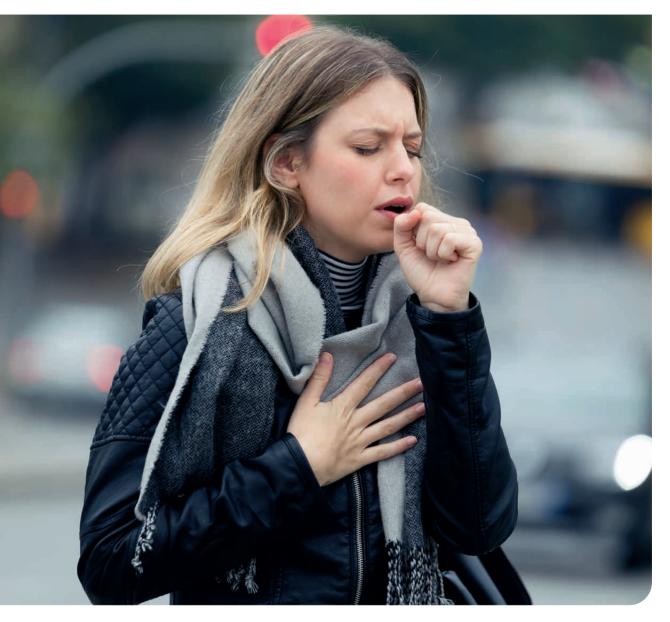
contenuti rinforzano il sistema immunitario. Attenzione: per l'uso nei più piccoli, meglio orientarsi verso prodotti topici privi di alcol, come estratti glicerici, spray non alcolici e caramelle, su esclusiva indicazione del pediatra.

Contro tosse secca e grassa

Spesso il bruciore di gola è accompagnato da tosse stizzosa e secca, oppure grassa e produttiva: la prima è causata da un'irritazione delle vie aeree, mentre la seconda è accompagnata da espulsione di catarro che viene secreto fisiologicamente dalle mucose delle vie respiratorie. Comunque essa sia, la tosse può essere così fastidiosa da pregiu-

LA GOLA INFIAMMATA PUO DETERMINARE ANCHE LA TOSSE

dicare lo svolgimento delle normali attività quotidiane. Anche per questi casi, il consiglio valido è quello di umidificare l'ambiente o fare inalazioni di vapore che idratano la mucosa: l'aria calda e umida contribuisce ad alleviare la tosse e scioglie il catarro presente nelle vie aeree. Più nello specifico: • in caso di tosse secca, può essere associata l'assunzione di rimedi sedativi, come sciroppi o caramelle calmanti, che alleviano la tosse e favoriscono al contempo il benessere del cavo orale. in caso di tosse grassa possono rivelarsi utili dei mucolitici, che favoriscono l'eliminazione del catarro: particolarmente efficaci sono quei prodotti che modulano la tosse favorendo l'espulsione del catarro e al tempo stesso proteggono la mucosa e riducono l'irritazione che causa la tosse secca.





Quando rivolgersi al medico

Quando si parla di salute, mai sottovalutare i sintomi che accompagnano un disturbo o un dolore. Per il mal di gola, in prima battuta ci si può affidare al consiglio di un farmacista, ma bisogna rivolgersi al medico se:

- persiste per più di 7 giorni
- impedisce di deglutire o respirare adequatamente
- è associato a febbre superiore a 38°C in un neonato
- è associato a febbre superiore a 39°C in un adulto
- è associato a linfonodi ingrossati a livello del collo
- è associato a placche biancastre a livello delle tonsille
- è associato a tosse che perdura da almeno due settimane
- è associato a tracce di sangue nella saliva
- è associato alla comparsa di eruzioni cutanee che possono far pensare a una malattia esantematica
- è associato a un significativo malessere generale (stanchezza, debolezza muscolare, ecc.).

Di origine virale o batterica, può colpire le strutture anatomiche dove passano aria e cibo: impariamo a riconoscerla

Il "mal di gola" è un termine generico che indica un'infiammazione di origine virale o batterica che può colpire le varie strutture anatomiche della cavità orofaringea. Vediamo dunque come si distingue, anche attraverso le zone che colpisce.

FARINGITE

La faringite è un'infiammazione della faringe causata da virus o batteri (principalmente streptococchi). La faringe è un organo comune sia alle vie respiratorie che digerenti, in quanto permette la transizione di aria e cibo; e è delimitata superiormente dalla cavità nasale e orale e inferiormente si divide per proseguire con la laringe e l'esofago.

TONSILLITE (O FARINGOTONSILLITE)

È l'infiammazione acuta delle tonsille, strutture secondarie della gola. È facilmente riconoscibile per il rigonfiamento e l'arrossamento delle tonsille, con la comparsa di placche. Possono risultare gonfi anche i linfonodi del collo.

LARINGITE

La laringe è una struttura cava compresa tra la faringe e la trachea; consente il passaggio dell'aria, la fonazione (cioè l'emissione di suoni) mediante la vibrazione delle corde vocali e protegge la trachea durante la deglutizione tramite la glottide. L'infiammazione acuta della laringe è detta laringite e può avere origine virale o batterica, ma può essere causata anche da sostanze irritanti (fumo, gas, vapori), umidità o polvere.