

# TOSSE E MAL DI GOLA, ISTRUZIONI PER L'USO

Faringiti, tonsilliti e laringiti: il cavo orofaringeo è il più esposto al rischio delle patologie da raffreddamento. Una panoramica su prevenzione, cure e rimedi naturali



**T**utta colpa del freddo! Anzi no... degli 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 aerodigestive superiori. Ciò significa che il freddo abbassa le nostre difese e in qualche modo agevola l'insediamento di "ospiti indesiderati". Ergo, 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 gocce 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 agire 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-

“  
**BERE MOLTO  
PER IDRATARE  
LA GOLA**





“  
**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 ca-

ramelle 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 adeguatamente
- 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.). ■

## FOCUS

### TUTTI I TIPI DI INFIAMMAZIONE

**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'infezione 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'infezione 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'infezione 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'infezione 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.