



il raffreddore

Che cos'è

È la malattia infettiva più diffusa al mondo, provocata da oltre 200 tipi diversi di virus. Per questo motivo il nostro organismo fa fatica a combatterlo.

Si manifesta soprattutto nella stagione fredda perché in questo periodo si trascorre più tempo in ambienti chiusi a contatto con tante persone.

Non è un disturbo grave ma può essere molto noioso, soprattutto per il lattante, che non riesce a respirare mentre succhia.

Rassegnatevi: un bambino piccolo può prendere fino a 9 raffreddori all'anno (nella stagione fredda anche 2 al mese).

Come si manifesta la malattia

- malessere generale, diminuzione dell'appetito, mal di testa, spesso febbre (talora anche alta)
- starnuti, naso che cola (con secrezioni prima fluide e trasparenti, dopo pochi giorni dense, giallo-verdastre e opache)
- mal di orecchie, occhi lucidi ed arrossati, mal di gola
- tosse, prima secca, poi più catarrosa, dovuta al virus che scende lungo la laringe e la trachea, ma anche alle secrezioni che dal naso scendono in gola, soprattutto quando il bambino è coricato. Ecco perché spesso la tosse si aggrava di notte.

Quanto dura?

Da 1 a 3 settimane. I sintomi si risolvono spontaneamente, senza dover ricorrere a farmaci. Spesso tosse e scolo nasale sono gli ultimi a risolversi.

Cosa possiamo fare?

- Liberare il nasino instillando soluzione fisiologica e pulendo con fazzoletti di carta "usa e getta", che limitano la dispersione di germi nell'ambiente. Nel lattante questo dovrebbe essere fatto soprattutto prima del riposo e dei pasti, per rendere meno difficoltosa la suzione.
- Insegnare al bambino grandicello a soffiarsi il naso.
- Offrire spesso acqua: se il bambino è bene idratato, le secrezioni si sciolgono meglio.
- Umidificare l'ambiente con un vaporizzatore (con sola acqua, senza balsamici) o semplicemente posando degli asciugamani bagnati sui radiatori.
- Non esagerare col caldo: mantenere la temperatura in casa sotto i 19-20 gradi.
- Arieggiare più volte al giorno la camera, anche nei mesi più freddi.
- Evitare l'esposizione al fumo di sigaretta e a sostanze irritanti.

Cosa non dobbiamo fare?

- Non dobbiamo dare gli antibiotici: i virus non sono sensibili a questi farmaci.
 - Non dobbiamo coprire il bambino più del solito: ciò provocherebbe solamente inutili sudorazioni e insofferenza nel piccolo.
- In generale, se un bambino suda molto, significa che il suo organismo sta cercando di

liberarsi dal calore in eccesso. Bisogna perciò alleggerire il vestiario.

Quando consultare il pediatra?

- Se, anche dopo aver pulito il naso, il bambino ha un respiro frequente e difficoltoso.
- Se il bambino è molto sonnolento o abbattuto o molto irritabile e le sue condizioni generali sono peggiorate.
- Se il bambino ha meno di un anno ed ha febbre elevata (superiore a 39°C).
- Se il bambino è grande ma ha febbre da 4 giorni.
- Se vi sono secrezioni giallo-verdastre e di odore sgradevole in una sola narice.
- Se ha mal di orecchie forte e persistente.
- Se il muco giallo-verdastro persiste senza dare segni di miglioramento per più di 10 giorni.

Se vuoi saperne di più: Vero o falso?

- **Il raffreddore è dovuto al freddo... lo dice la parola!**

FALSO! La causa è virale. Importanti ricerche mediche divenute storiche lo hanno dimostrato inequivocabilmente: volontari sottoposti ad esposizione prolungata a basse temperature o ad immersione in acqua gelata non si ammalavano di raffreddore più di altre persone in normali situazioni ambientali. Solo l'esposizione prolungata per diverse ore e senza adeguato abbigliamento a temperature al di sotto dello zero può indebolire il sistema immunitario e peggiorare le conseguenze del raffreddore.

È vero invece che i virus dei raffreddori si sviluppano in maniera ottimale ad una temperatura di 33°C, che è proprio quella che si registra all'interno del naso nelle stagioni fredde.

- **I bambini che frequentano ambienti chiusi ad elevata densità di persone sono più soggetti ai raffreddori.**

VERO! Il raffreddore non è una malattia da "raffreddamento", ma da "affollamento": asili nido, scuole materne, appartamenti piccoli e sovraffollati, autobus, locali pubblici, ecc... favoriscono la diffusione dei virus dalle persone ammalate alle sane. Anche questo dà ragione del fatto che i raffreddori siano più frequenti nelle stagioni invernali, ovvero proprio nel periodo dell'anno in cui diminuisce la vita all'aria aperta e inizia l'anno scolastico (un bambino che va all'asilo viene a contatto con un nuovo virus, in media, ogni due settimane!).

- **I virus del raffreddore vengono trasmessi principalmente con le goccioline di saliva emesse dagli ammalati con la tosse, gli starnuti o semplicemente parlando.**

FALSO! È stato scientificamente provato che la trasmissione avviene principalmente attraverso le mani. Per questo uno dei pilastri della prevenzione consiste nel lavarsi spesso le mani, soprattutto dopo aver frequentato persone o ambienti a rischio e ... nel **non mettersi le dita nel naso!** Il bacio, invece, al contrario di quello che comunemente si pensa, è un mezzo relativamente inefficace di trasmissione del raffreddore. Ricordate: sulla pelle i virus possono rimanere vitali solo per alcune ore.

- **Il bambino raffreddato non può fare il bagno o la doccia.**

FALSO! Non si rischia nulla neanche se gli laviamo i capelli.

- **Si può portare a passeggio un bambino con il raffreddore.**

VERO! Una passeggiata aiuta a far passare più in fretta il raffreddore. Muovendosi il piccolo respira più velocemente, e di conseguenza elimina prima le secrezioni. Inoltre, anche se fa freddo, l'aria aperta favorisce l'umidificazione delle mucose del naso, e quindi l'espulsione del muco.

- **Se trattato tempestivamente e in maniera appropriata, il raffreddore si risolve velocemente.**

FALSO! Il raffreddore è una malattia ... incurabile! "Se tratti il raffreddore dura una settimana, se non lo tratti dura sette giorni" dice un aforisma anglosassone quanto mai veritiero, dal momento che non esiste attualmente alcuna terapia specifica realmente efficace e sicura.

- **Prendere un'Aspirina ai primi segni di raffreddore, ne abbrevia la durata.**

FALSO! La somministrazione di Aspirina o di altri antipiretici allevia alcuni sintomi spesso associati al raffreddore, ma allunga la durata dei sintomi e il periodo di secrezione dei virus, oltre che prolungare l'edema delle mucose nasali, probabilmente per una interferenza negativa dei farmaci antipiretici sui processi di difesa immunitari (la febbre e gli altri sintomi, infatti, rappresentano il tentativo dell'organismo di debellare i virus: bloccare queste reazioni significa indebolire le difese dell'organismo).

- **Fattori psicologici possono influire sull'evoluzione del raffreddore.**

VERO! Le persone introversive o sottoposte a stress (soprattutto il dover fare una difficile scelta nella propria vita) sviluppano raffreddori e influenze di peggiore intensità e diffondono maggiormente i virus nell'ambiente con le secrezioni.