

La tosse: domande e risposte

Cos'è la tosse?

La tosse è un riflesso fisiologico dell'organismo, che serve ad espellere aria ad alta velocità dall'albero bronchiale. In questo modo si impedisce l'ingresso ed il ristagno nella trachea e nei bronchi di sostanze estranee e si liberano le vie respiratorie dall'eccesso di secrezioni (muco e catarro).

Cos'è il catarro?

Il catarro, o muco, è una sostanza vischiosa che viene prodotta da ghiandole situate un po' dappertutto sulle mucose delle vie respiratorie. Ha una funzione utilissima perché contiene enzimi protettivi. Il muco, oltre a servire da «spazzino» delle vie respiratorie, lubrificandole e inglobando virus, batteri, sostanze irritanti ed inquinanti.

Trasporta tutte queste dannose impurità, non solo all'esterno, ma anche verso cellule (globuli bianchi, immunoglobuline) in grado di inglobarle, riconoscerle e distruggerle prima che possano entrare all'interno dell'organismo.

Quindi si può dire che il catarro, nonostante il fastidio che procura a chi lo ha e a chi gli sta intorno, è una reazione positiva dell'organismo infantile e non andrebbe mai represso o bloccato, ma, anzi, favorito, cioè fluidificato per agevolarne l'espettorazione, l'espulsione attraverso i colpi di tosse.

Come può essere la tosse e quali ne sono le principali cause?

- **secca, stizzosa** ed improduttiva (dovuta a irritazioni respiratorie da virus, fumo o inquinanti aerei, ma anche da allergia),
- **produttiva** (quando riesce a liberare le vie aeree da eccessive quantità di muco o catarro),
- **sibilante** (il bambino tossisce e «fischia»; è il caso dell'asma o della bronchite asmatica),
- **abbaiante** «tosse da foca o da cagnolino» tipica delle laringiti,
- **convulsa** e spesso seguita da vomito (pertosse, corpo estraneo),
- **nervosa** (da abitudine, tipica del giorno e non della notte).

La tosse che invece compare durante il pasto, suggerisce un disturbo della deglutizione. Nel bambino piccolo, se compare dopo i pasti con le caratteristiche della tosse secca, stizzosa, accompagnata anche da disturbi e fastidi digestivi e calo ponderale, può far pensare al reflusso gastro-esofageo. Nel bambino più grande il reflusso gastro-esofageo è una delle più frequenti cause di tosse cronica e broncospasmo (asma).

Se la tosse di tipo secco o produttiva, accompagnata da muco nasale denso giallo verdastro, dura da più di due settimane (spesso accompagnata anche da cefalea), occorre pensare anche alla sinusite.

Come si può eliminare la tosse?

Come detto prima la tosse non andrebbe combattuta, perché rappresenta un meccanismo difensivo dell'organismo; tuttavia, se è molto disturbante (solo nel caso di tosse notturna), si possono somministrare calmanti specifici. Prima, però, il pediatra deve arrivare ad una diagnosi di causa molto accurata e trattare la patologia che provoca la tosse: si deve cioè curare la malattia e non il sintomo.

Quali sono le principali norme igieniche e sanitarie da adottare in caso di tosse?

Indichiamo qui un breve decalogo di provvedimenti pratici per ripristinare la normale funzione respiratoria, fluidificando il muco, riducendo i potenziali veicoli di infiammazione e attenuando i fastidi del bambino (soprattutto notturni). Anche il miele, somministrato a piccoli cucchiaini, specie prima di dormire, può svolgere una discreta azione antitosse.

1. Somministrare liquidi tiepidi contro gli accessi di tosse: l'acqua è il più potente mucolitico presente in natura. Quindi le bevande calde aiutano il muco a sciogliersi.
2. Umidificare l'ambiente dove vive il bambino (soprattutto la sua stanza). L'umidità giusta è sul 40-60%. In commercio vi sono ottimi umidificatori a prezzo anche contenuto: basta riempirli di acqua senza aggiungere sostanze balsamiche che possono irritare le vie respiratorie del bambino peggiorando la

tosse. Se però il bambino o i genitori sono allergici agli acari, meglio non umidificare l'ambiente per non favorire la proliferazione degli acari stessi.

3. Areare bene i locali al mattino o dopo che vi sono state molte persone. Tenere la casa libera dalla polvere. L'aria di casa deve sempre essere fresca e pulita.

4. Evitare di portare a spasso il piccolo o di fare passeggiate con i bambini in vie molto trafficate e nelle ore di punta. L'azione degli inquinanti esterni è negativo sia per gli accessi di tosse sia per l'infiammazione delle vie respiratorie.

5. Effettuare frequenti lavaggi nasali con soluzione fisiologica nel bambino piccolo: il lavaggio libera dal muco le fosse nasali, favorisce la respirazione, fluidifica il catarro. In caso di difficoltà all'eliminazione del muco, associare al lavaggio l'aspirazione nasale con idonei aspiratori «a bocca» di ultima generazione.

6. In caso di tosse abbaiente e difficoltà respiratoria occorre umidificare direttamente «da vicino» l'aria che respira. L'ambiente saturo di vapore (ad esempio il bagno con tutti i rubinetti dell'acqua calda aperti al massimo) è un ottimo idratante per trachea e laringe e calmante per la tosse abbaiente. Anche i vecchi suffumigi di vapore (evitarli nei bambini piccoli per il pericolo di ustioni con l'acqua molto calda!) sono un ottimo fluidificante e sedativo della tosse.

7. Eliminare il fumo attivo e passivo!! Un bambino che sta vicino ad un fumatore inala l'aria inquinata dell'ambiente (come se fumasse 30-40 sigarette all'anno). Figuriamoci se questo bambino è malato...

8. Sospendere temporaneamente la attività sportive in caso di bronchite o altre infiammazioni respiratorie. L'esercizio fisico stimola gli accessi di tosse e aumenta il consumo di ossigeno polmonare.

9. Se il bambino vomita durante gli accessi di tosse, non preoccupatevi, è un tentativo (riuscito) di espettorazione di catarro anche se ciò avviene durante i pasti; ridategli da mangiare tranquillamente, magari con dosi piccole e frequenti per consentire una migliore digestione. Se al mattino il bambino si alza e comincia a tossire, dategli subito un biberon o una tazza di latte o di altre bevande calde.

Talvolta questi «mucolitici» naturali favoriscono il vomito del catarro. In questo modo, anche se un po' spiacevole e fastidioso, il bambino si libera dal muco eccessivo e calma la tosse per molte ore.

10. Usare gocce o sciroppi sedativi della tosse solo sotto consiglio medico e solo quando la tosse è stizzosa e disturba molto il bambino, soprattutto di notte. Alcuni di questi farmaci contengono stupefacenti (soprattutto codeina) e pertanto vanno maneggiati con estrema cautela.

Quali sono i principali errori che si devono evitare?

– Non somministrare farmaci senza sapere qual è la causa della tosse e senza sapere le caratteristiche del farmaco: i mucolitici hanno un effetto non scientificamente dimostrato, (ed una recente nota ministeriale ne sconsiglia l'uso sotto i 2 anni di età); gli antistaminici possono ridurre lo stimolo di eliminazione del muco ed i sedativi della tosse possono avere effetti sullo stato di vigilanza del bambino. Occorre sempre il consiglio del pediatra.

– Eliminare il latte pensando che possa addensare il catarro.

– Aggiungere sostanze alcoliche alle bevande, pensando che favoriscano l'eliminazione del catarro.

Viceversa vapori dell'alcool possono scatenare il riflesso della tosse.

– Usare umidificatori in caso di tosse asmatica o di allergia agli acari.

Quando si deve chiamare il pediatra?

Esistono situazioni in cui la tosse, per il tipo, la frequenza, la durata o l'associazione con altri sintomi generali che disturbano il bambino, necessitano la consulenza o l'intervento del pediatra:

Queste sono:

Urgenti:

– se il respiro diventa difficoltoso, frequente o affannoso ed il bambino appare sofferente,

– se il bambino è molto piccolo e tossisce frequentemente,

– se l'espettorato è striato di sangue,

– se le labbra diventano bluastre (cianotiche) durante gli accessi di tosse,

– se c'è febbre alta da qualche giorno.

Non urgenti:

– se la tosse dura da più di 2 settimane nonostante le prime cure «domestiche»,

– gli accessi disturbano il bambino di notte,

- il tossire provoca spesso il vomito,
- se si sospetta un'allergia (pollini),
- se il bambino ha male al petto quando tossisce.

Perché i bambini piccoli tossiscono così frequentemente?

Nei bambini piccoli, soprattutto quelli che frequentano i nidi e le scuole materne, la tosse catarrale, accompagnata da scolo nasale, specialmente nelle stagioni fredde, è un segno di fisiologica risposta alle prime infezioni virali di comunità, quindi è un sintomo positivo della risposta immunitaria del bambino. Se il piccolo è di buon umore, mangia e dorme abbastanza bene, non bisogna preoccuparsi. Si sta vaccinando in modo naturale ed autonomo contro quelle migliaia di virus che dovrà incontrare durante il suo cammino, prima di diventare un adulto sano con normali difese immunitarie. Chiaramente, più il bambino è piccolo e più questi sintomi saranno lunghi e fastidiosi (i suoi anticorpi sono pochi e un po' «pigri») e talvolta potranno portare a qualche complicanza batterica (bronchite, otite ecc.). Ma con il tempo, con l'osservanza di norme igieniche e ambientali idonee e con le cure appropriate da parte del pediatra, il bambino supererà questi momenti di crisi e rinforzerà sempre più le sue difese immunitarie.

Tratto da: "La salute del bambino e dell'adolescente: piccola guida per i genitori"

A cura di Roberto Marinello e Mirella Scarazatti, ed ETS, PISA. 2011