

Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS

LA GUIDA PER UN INVERNO IN SALUTE





INDICE



ALIMENTAZIONE D'INVERNO
QUALI SONO I PRODOTTI DI STAGIONE?

4

A TAVOLA CONTRO L'INVECCHIAMENTO
DEL SISTEMA IMMUNITARIO

7

SODIO E SISTEMA IMMUNITARIO
ESISTE UN LEGAME?

10

8 GRANDI BENEFICI DEL CAMMINO
PROVATI DALLA SCIENZA

13

MALANNI DI STAGIONE
PERCHÉ CI SI AMMALA E COME EVITARLO

16

TOSSE: QUANDO È NORMALE, QUANDO È
UN SINTOMO DI COVID-19

19



ARRIVA IL FREDDO!

Il **sistema immunitario** è costituito da cellule che intervengono rapidamente per **difenderci da virus e batteri** (gli agenti patogeni) o riparare lesioni dovute a traumi o stress psicologico.

Il corpo memorizza questa reazione immunitaria, migliorando le risposte future a quel virus o batterio con una reazione immunitaria specifica.

È intuitivo quindi capire come un malfunzionamento del sistema immune possa contribuire all'insorgenza di molte malattie infiammatorie, autoimmuni e neurodegenerative.

Uno stile di vita sano può proteggerci non solo dallo sviluppo di malattie croniche, ma anche dalle infezioni. Questo perché alimentazione ed esercizio fisico possono svolgere un ruolo fondamentale sul funzionamento del sistema immunitario.

Molti alimenti di origine vegetale contengono infatti **sostanze antinfiammatorie e antiossidanti** che migliorano la risposta immunitaria con vari meccanismi: interagiscono per esempio con il microbiota intestinale che a sua volta produce sostanze in grado di influenzare la psiche.

Praticare regolarmente un'**attività motoria moderata** non migliora solo il sistema cardiovascolare e l'umore, ma rafforza anche le funzioni immunitarie, mentre **allenamenti troppo intensi** possono deprimerle.

Lo **stress** e una durata insufficiente di **sonno** (spesso dovuta allo stress), riducono l'efficienza delle difese immunitarie aumentando il rischio di sviluppare malattie.

È quindi importante che ognuno individui la migliore strategia individuale per gestire lo stress: musica, passeggiate, respirazione, yoga.

Come avrai capito, il nostro organismo è in grado di agire sulle complesse cause e sui meccanismi che stanno alla base delle malattie.

Auxologico ti regala la Guida per un inverno in salute dove potrai trovare qualche **suggerimento** per **aiutarti a contrastare l'insorgenza dei problemi di salute invernali**.

Buona lettura e buon inverno
da Auxologico!

ALIMENTAZIONE D'INVERNO

QUALI SONO I PRODOTTI DI STAGIONE?



Dott.ssa Raffaella Cancellò

Staff Centro Ambulatoriale Obesità - Auxologico Ariosto

Oggi non siamo più abituati al ciclo delle stagioni perché sempre più spesso il mercato ci offre fragole d'inverno, arance d'estate e non si conoscono più i prodotti di stagione.

La dieta mediterranea consiglia di prediligere prodotti di stagione: ma quali sono quelli invernali?

VERDURA DI STAGIONE

Gli orti sono tutt'altro che vuoti in inverno: più gustosi e meno costosi, **i prodotti di stagione hanno solo vantaggi.**

Troverete tra le verdure di stagione:

- **cavoli di ogni tipo** (cavoli, cavoletti di Bruxelles, cavolfiori, broccoli);
- **ortaggi a radice** (barbabietola, carota, rapa, pastinaca, ravanella, topinambur, patate);
- **cucurbitacee** (zucca e zucchine);
- **alcune verdure a foglia verde** (spinaci, sedano, lattuga, acetosa, crescione, catalogna, coste, erbe);

Senza dimenticare i grandi classici: **cipolla e porro.**

Un ultimo ortaggio forse che non si conosce e consuma abbastanza è **il cardo**, un cugino del carciofo.

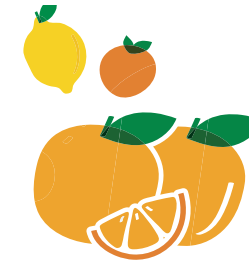
Con tutte queste verdure è possibile fare piatti unici **aggiungendo legumi** (ceci, lenticchie, fagioli, fave) e creando gustose zuppe.



FRUTTA DI STAGIONE

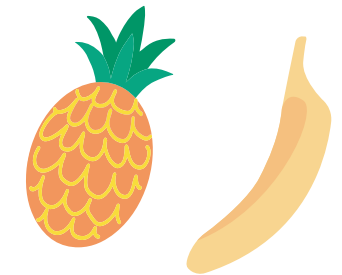
E per quanto riguarda i frutti? Oltre alle classiche mele e pere e cachi, **gli agrumi sono indispensabili per l'inverno:**

- **limone;**
- **clementine;**
- **mandarini;**
- **pompelmo;**
- **pompelmo rosa;**
- **arancia rossa.**



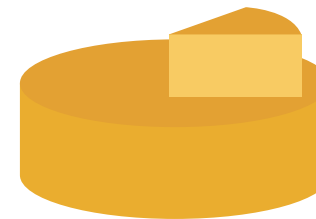
Bisogna tenere presente che con **due arance al giorno** garantiamo al nostro corpo l'**apporto di vitamina C** che necessita per stare bene e "resistere al raffreddamento."

I frutti esotici sono invitanti e spesso presenti sulle nostre tavole in inverno (ananas, avocado, banana, frutto della passione, litchi, mango, papaia), ma è bene considerare che **non sono prodotti locali** e hanno un impatto ambientale non indifferente dovuto al fatto che vengono trasportati da paesi caldi e lontani.



FORMAGGI DI STAGIONE

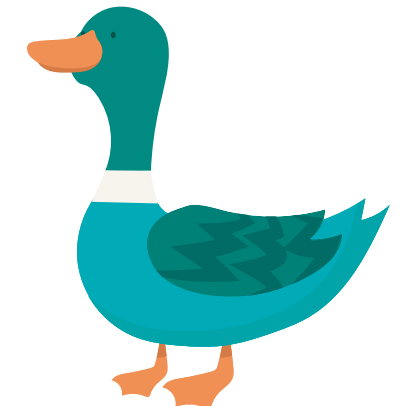
Anche i formaggi hanno la loro stagione: **non hanno lo stesso sapore in estate e in inverno.**



Ciò dipende dal periodo di raccolta del latte, il cui gusto è legato al fatto che le mucche abbiano mangiato l'erba buona e fresca all'aperto o il fieno secco nella stalla. Tenendo conto del tempo di maturazione, il latte estivo viene spesso utilizzato per formaggi a pasta dura che richiedono stagionatura e che sarebbe meglio gustare in inverno. Per i freschi invece meglio aspettare l'estate.

CARNE DI STAGIONE

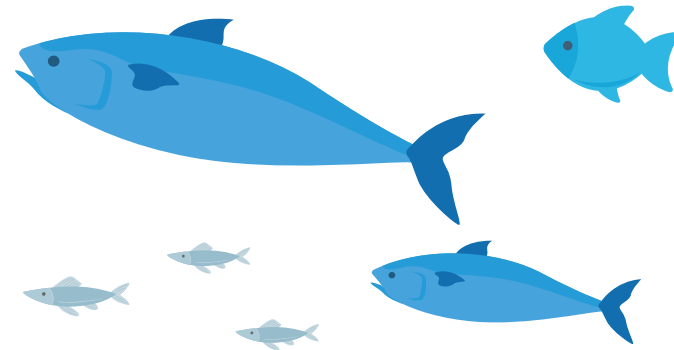
Tra le carni **cappone e anatra** sono tipicamente invernali. Si consigliano carni provenienti da allevamenti sostenibili, e se possibile di razze locali ci permette inoltre di essere dei consumatori attenti all'ambiente.



PESCE DI STAGIONE

Anche il pesce ha una sua stagionalità e non è disponibile tutto l'anno. Meglio conoscere i periodi di punta per comprare il pesce giusto al momento giusto. In inverno, è possibile acquistare senza problemi:

- luccio;
- orata grigia;
- gallinella rossa;
- aringa;
- merluzzo giallo;
- sgombero;
- merlano;
- sardine;
- sogliola;
- acciuga;
- alici.



I **molluschi** disponibili in inverno sono il calamaretto, calamaro, seppia, polpo e vongola verace.

PRODOTTI DI STAGIONE: PERCHÉ SCEGLIERLI

Mangiare i prodotti nel loro naturale periodo di maturazione ha tanti vantaggi e dovrebbe diventare un'abitudine seguita da tutti.

In questo modo mangeremo la **frutta e la verdura nel momento in cui sono più saporite e nutrienti, e sicuramente risparmieremo sui costi della spesa nel rispetto del pianeta.**

Tutto questo, poi, ha svariati **effetti positivi anche sulla nostra dieta**: seguendo il ritmo della natura diventa decisamente più facile mantenere un regime alimentare vario ed equilibrato lungo tutto l'anno e garantire al nostro organismo la grandissima varietà di nutrienti di cui ha bisogno per funzionare correttamente e mantenerci sani e informi.

Attenzione infine ai cambi di stagione, momento delicato per chi soffre il cambiamento climatico (a volte repentino) manifestando spossatezza, irritabilità o ancora difficoltà a dormire.

Un'alimentazione sana ed equilibrata è il primo passo per superare questi periodi con la giusta energia.

A TAVOLA CONTRO L'INVECCHIAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO



Dott.ssa Raffaella Cancellò

Staff Centro Ambulatoriale Obesità - Auxologico Ariosto

IMMUNOSENESCENZA: QUANDO IL SISTEMA IMMUNITARIO INVECCHIA

L'**immunosenescenza è un fenomeno irreversibile** e descrive l'invecchiamento biologico del sistema immunitario, che è associato a un progressivo declino di immunità sia innata che adattiva, scarsa risposta a vaccinazione e aumento della prevalenza di cancro, infezioni e malattie autoimmuni e croniche. **Agenti patogeni trovano quindi una resistenza inferiore in soggetti con più di 65 anni**, che sono maggiormente esposti al contagio e più fragili rispetto agli effetti. Molti studi dimostrano che **un'alimentazione bilanciata può però rallentare questo processo** e contrastare l'immunosenescenza.

MANGIARE BENE PER INVECCHIARE BENE

Lo stato nutrizionale ha una profonda influenza sulla **resistenza alle infezioni**: se nei paesi in via di sviluppo sono i piccoli malnutriti ad avere un sistema immunitario indebolito, nei paesi sviluppati del mondo, è principalmente un problema per le persone anziane.

La dieta del soggetto anziano rischia infatti di essere sbilanciata a causa di numerosi fattori: edentulia (mancanza dei denti), alterazione della percezione gustativa, alterazione del senso di fame e sazietà, sedentarietà, terapie farmacologiche multiple, modifiche della funzionalità digestiva, stipsi ostinata **e non da ultimo stress e depressione.**



Spesso la resistenza alle infezioni si associa all'assunzione di micronutrienti come Vitamina C, Vitamina D, e lo zinco e ferro, e ci sono molti studi sul singolo nutriente: **dovremmo però focalizzarci non sul singolo nutriente ma sull'effetto globale della dieta.**

Una corretta alimentazione può quindi aiutare a contrastare l'immunosenescenza.

IL MICROBIOTA

Alcuni studi hanno dimostrato che **una diminuzione della diversità della composizione del microbiota intestinale** (la flora che colonizza l'intestino) negli anziani, in particolare una ridotta abbondanza di specie che producono il butirrato, un potente agente antinfiammatorio, **si associa ad aumentato rischio di suscettibilità alle infezioni.**

Utile evidenziare che la ridotta abbondanza di microbiota intestinale è nella maggior parte dei casi dovuta a una dieta poco diversificata, monotona.



DIETA MEDITERRANEA: LA STRATEGIA VINCENTE

La dieta mediterranea resta **il modello alimentare migliore anche per controllare le infiammazioni.**

- ✓ Benissimo quindi **abbondare con i vegetali freschi**, ricchi di vitamine e antiossidanti come pomodori, spinaci, verdure a foglia verde, peperoni, melanzane e **assumere in inverno frutta di stagione** come agrumi e frutti rossi così come frutta a guscio come mandorle e noci per garantirsi la giusta quota di grassi sani.
- ✓ **Mangiare frutta secca a guscio**, oltre ad avere effetti antinfiammatori, fa bene al cuore. Noci, mandorle, e anacardi contengono Vitamina E, acidi grassi omega3, e sali minerali: tutte sostanze ricche di proprietà benefiche.
- ✓ **Cereali integrali e olio extravergine di oliva per condire.**
- ✗ **Da evitare** zuccheri semplici, margarine, patatine fritte e frittture in genere, carni rosse soprattutto se processate (come wurstel e salsicce e carni in latta), e bevande zuccherate gassate o succhi con aggiunta di zuccheri.

SODIO E SISTEMA IMMUNITARIO ESISTE UN LEGAME?



Dott.ssa Raffaella Canello

Staff Centro Ambulatoriale Obesità - Auxologico Ariosto

I BENEFICI DEL SALE

Il sale da cucina (o cloruro di sodio) è importante per l'organismo perché aiuta a distribuire bene l'acqua nel corpo, a **regolare la pressione e il volume del sangue**, aiuta anche il buon **funzionamento dei muscoli**, la progressione dell'impulso nervoso e il regolare funzionamento del cuore.



EFFETTI NEGATIVI DEL SALE ANCHE SUL SISTEMA IMMUNITARIO



Un consumo eccessivo del sale ha però effetti negativi sulla salute, tra i quali l'ipertensione, che come è noto è alla base delle malattie cardiovascolari ed è per questo che l'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di consumare meno di 5 grammi di sale al giorno**.

I ricercatori dell'Università di Bonn hanno dimostrato che una dieta ricca di sale è anche **dannosa per il sistema immunitario** e che in caso di infezione le sequele sono più gravi. Questa scoperta è del tutto inaspettata, dato che molte delle conclusioni di alcuni studi scientifici puntavano fino ad ora nella direzione opposta. Questo ci dimostra come la scienza sia un divenire e che resta ancora molto da comprendere.

Il meccanismo che lega l'eccesso di sale e l'immunità è stato identificato: si tratta di un aumento dei glucocorticoidi, molecole che hanno la funzione di inibire i granulociti (globuli bianchi). I granulociti sono le cellule immunitarie più comuni nel sangue che attaccano i batteri e se non funzionano correttamente le infezioni si manifestano più gravemente.

CONSIGLI UTILI PER RIDURRE IL SALE NEI CIBI

✓ **Se si ama la sapidità** e si è abituati ad aggiungere sale sodico ai cibi prima di consumarli **è consigliato andare per gradi**.

Per ridurre il consumo quotidiano di sale è importante innanzitutto **assaggiare il piatto prima della salatura** ed eventualmente aggiungerne quantità gradualmente inferiori a quelle abituali ricordando che **il palato si "abitu" al gusto**.

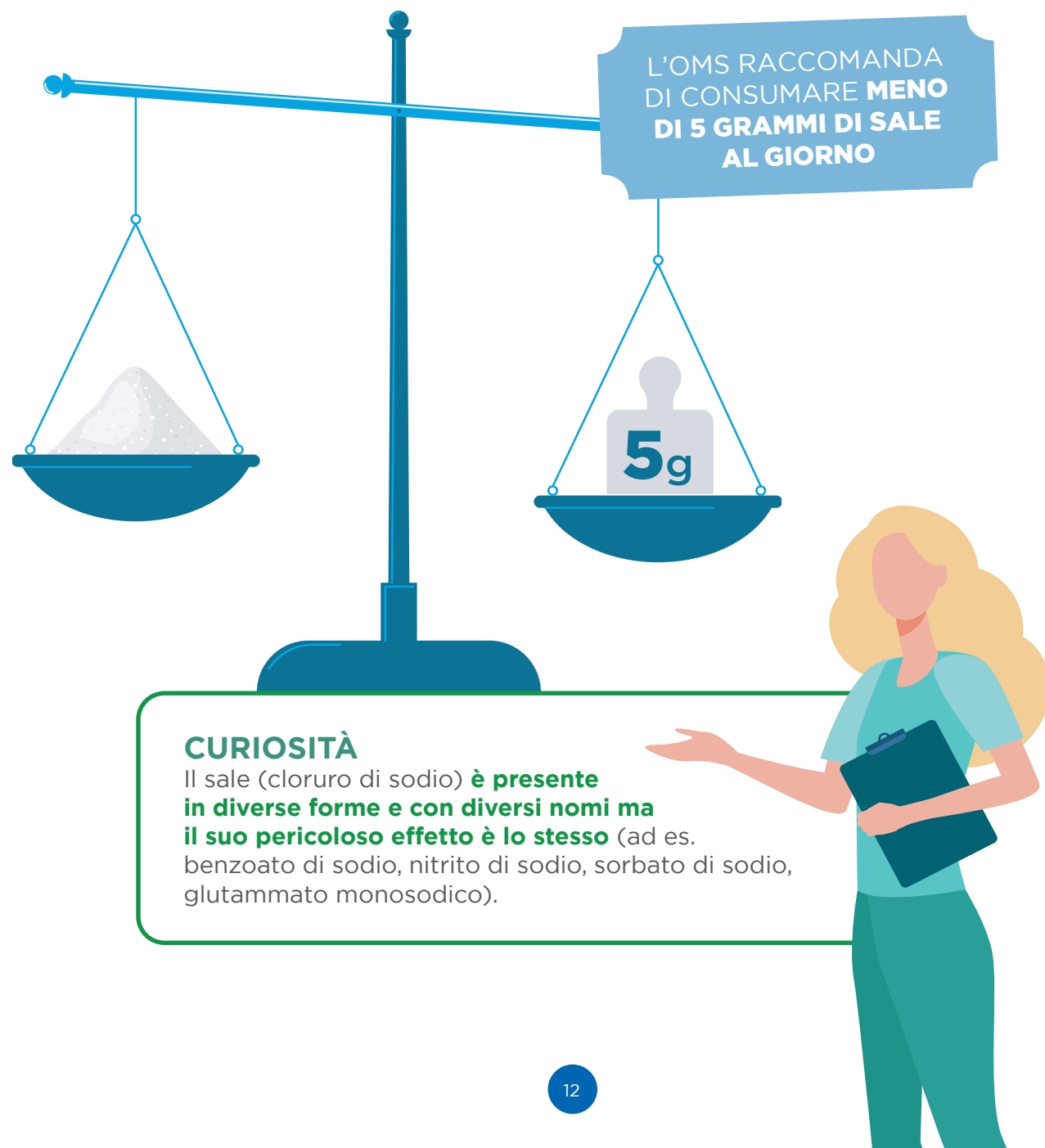
✓ **Le papille gustative si adattano rapidamente ai cambiamenti** ed entro tre-quattro settimane sarà possibile riconoscere una reale differenza nel gusto del cibo, iniziando a considerare sgradevole il cibo con l'aggiunta di sale.

! **A tavola è fondamentale evitare di tenere a portata di mano la saliera**, fare **attenzione ai condimenti** (molte salse, come quella di soia dei ristoranti giapponesi, contengono notevoli quantitativi di sale) e **limitare il consumo di prodotti trasformati** attraverso processi industriali (insaccati, piatti pronti, zuppe disidratate ...) o conservati in contenitori di latta.

✓ **La sapidità del cibo si accentua anche con le spezie** (come curry, paprika, ecc.), **erbe aromatiche** (prezzemolo, origano, basilico) e **vegetali aromatici** (aglio, cipolla ...). Il salato viene anche stimolato dal **succo di limone** e parzialmente smorzato dalla piperina, la sostanza responsabile della sensazione piccante del pepe e del peperoncino.

! **Al supermercato è importante ricordare di leggere le tabelle nutrizionali** sui prodotti a incarto prima di ogni acquisto: la quantità di sodio (sale) è sempre indicata nella tabella.

✗ In alcune ricette che hanno tra gli **ingredienti prosciutto, salsicce, carni essiccate o cibi in scatola** è preferibile evitare o ridurre l'uso del sale.



L'OMS RACCOMANDA
DI CONSUMARE **MENO**
DI 5 GRAMMI DI SALE
AL GIORNO

CURIOSITÀ

Il sale (cloruro di sodio) **è presente in diverse forme e con diversi nomi ma il suo pericoloso effetto è lo stesso** (ad es. benzoato di sodio, nitrito di sodio, sorbato di sodio, glutammato monosodico).

8 GRANDI BENEFICI DEL CAMMINO PROVATI DALLA SCIENZA



Dott. Antonio Robecchi Majnardi

Staff U.O. Riabilitazione Neuromotoria - Auxologico Capitanio

Qualsiasi attività moderata è un vantaggio per la salute. Ma la passeggiata a ritmo sostenuto, in particolare, comporta diversi benefici. Eccone otto, comprovati da esperimenti e studi.

1

FRENA I GENI DELL'OBESITÀ

Camminare è una sorta di freno ai chili di troppo, nel senso che **contrasta gli effetti delle vie genetiche che promuovono l'aumento di peso.**

I ricercatori americani dell'Università di Harvard hanno esaminato 32 geni in oltre 12 mila persone, per determinare in che misura contribuissero all'obesità, e si sono imbattuti in una scoperta: l'azione di quei tratti di Dna era addirittura dimezzata nei partecipanti allo studio che facevano una camminata a passo svelto per circa un'ora al giorno.

I geni si esprimevano meno e con il loro silenzio non favorivano l'accumulo di chili.

2

FA DIMINUIRE L'APPETITO E LA VOGLIA DI DOLCI

Due indagini dell'Università di Exeter, in Inghilterra, avevano già appurato che **una passeggiata di un quarto d'ora può contenere il desiderio di comfort food** e persino ridurre la quantità di cioccolato che si mangia in situazioni stressanti, come cibo consolatorio.

Le ultime ricerche confermano che **fare una camminata a passo svelto può far diminuire l'appetito** e la voglia di dolcetti e merendine.



3

FA BRUCIARE CALORIE

Andare a piedi aiuta anche a dimagrire, se però si sta attenti all'alimentazione. Camminando per un'ora, alla velocità di almeno 3,5 chilometri orari, si bruciano all'incirca 255 calorie.

Accelerando e arrivando a 5 chilometri all'ora, si consumano in media 391 calorie (l'equivalente di più di una porzione di pasta al pesto).

4

FA DIMINUIRE I DOLORI ARTICOLARI

Diversi studi hanno scoperto che **la deambulazione riduce il dolore correlato all'artrite** e che può perfino prevenire l'insorgere dell'infiammazione alle articolazioni.

Le passeggiate proteggono in particolare le ginocchia e i fianchi, che sono più suscettibili all'osteoartrosi, lubrificando le giunture e rafforzando i muscoli che le sostengono.

5

RINFORZA LE DIFESE IMMUNITARIE

Uno studio su oltre mille uomini e donne ha concluso che **camminare rinforza le difese del nostro sistema immunitario** allontanando l'influenza e i malanni di stagione. Chi si è dedicato per una ventina di minuti (almeno cinque giorni alla settimana) è stato provato che ha avuto il 43% in meno di giornate di malattia durante l'anno rispetto a quelli che si esercitavano una volta alla settimana o meno. Non solo: se si erano ammalati, era stato per un periodo più breve e con sintomi più lievi.

6

RIDUCE IL RISCHIO DI CANCRO AL SENO

È ormai acclarato come l'attività fisica sia correlata alla diminuzione della possibilità di ammalarsi di vari tipi di cancro.

Ma **uno studio dell'American Cancer Society**, incentrato per la prima volta sulla camminata e condotto su 73.615 donne in menopausa tra i 50 e i 74 anni, **ha quantificato la riduzione del rischio**: era inferiore del 14% in chi la praticava sette o più ore alla settimana.

7

PREVIENE DIABETE E ALZHEIMER

L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda trenta minuti di attività aerobica moderata, come la camminata veloce, per cinque giorni alla settimana (per un totale di 150 minuti) per prevenire patologie che vanno dal diabete all'Alzheimer.

Un'attività viene definita aerobica quando il carburante energetico impiegato per compierla si forma attraverso reazioni che sfruttano l'ossigeno, il quale viene fornito ai muscoli dall'apparato cardiovascolare. Nei processi di ossidazione a essere bruciato è anche il grasso immagazzinato nel corpo: viene espulso nel sangue e portato ai muscoli.

Si parla di esercizio aerobico solo quando lo sforzo si prolunga per più di tre-quattro minuti e raggiunge il suo scopo se raggiunge i dieci minuti almeno, mantenendo una media di 110-130 battiti cardiaci al minuto (variabile in base all'età e all'allenamento).

Nell'esercizio anaerobico, invece, l'energia impiegata proviene dal glicogeno delle cellule muscolari: nel momento in cui i muscoli non riescono più a usare le scorte interne, il lavoro si trasforma progressivamente in aerobico.

8

TOCCASANA PER L'UMORE

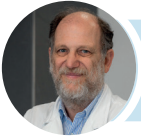
Quegli studi che mostrano un miglioramento dell'umore e un sollievo dalla depressione dovuti all'attività fisica prevedono in genere le **camminate veloci**.

Bastano già dieci-venti minuti perché si producano un po' di endorfine nel cervello, molecole imparentate con gli oppiacei, sostanze del buonumore. Rifletteva il filosofo Søren Kierkegaard: «I pensieri migliori li ho avuti mentre camminavo, e non conosco pensiero così gravoso da non poter essere lasciato alle spalle con una camminata».



MALANNI DI STAGIONE

PERCHÉ CI SI AMMALA E COME EVITARLO



Dott. Paolo Fanari

Direttore U.O. Pneumologia e Riabilitazione Pneumologica - Auxologico Piancavallo

Questo elenco ti suona familiare?

- Raffreddore;
- mal di gola;
- tosse;
- febbre;
- spossatezza.



Questo perché certi malanni **sono quasi un classico**, come certi film riproposti ogni anno sotto le feste. Puntualmente, **con l'arrivo della stagione fredda**, torniamo a doverci fare i conti.

COME FUNZIONANO LE DIFESE DELL'ORGANISMO?

Le vie respiratorie dispongono di un sistema efficace in grado di intrappolare microbi, polvere, smog, polline e in generale qualsiasi sostanza estranea all'organismo e potenzialmente dannosa.

Il muco, che spesso annoveriamo tra i fastidi tipici della stagione fredda, è in realtà una delle armi migliori a disposizione del nostro corpo per difendersi da questi intrusi. Viene prodotto da particolari cellule mucipare, che rivestono naso, trachea e bronchi: lo **strato sottile e appiccicoso** di muco che ricopre naturalmente le vie respiratorie serve proprio a intrappolare le sostanze estranee che attraverso il naso o la bocca entrano continuamente nel nostro corpo.

Oltre alle cellule mucipare, particolari cellule provviste di una sorta di ciglia, dette cellule ciliate, oscillano per "spazzare via" le particelle catturate dal muco e **sospingerle verso l'esterno**. Questo sistema di pulizia semplice ma efficace consente di **proteggere i polmoni**.

IL FREDDO FA MALE ALLA SALUTE?

Il freddo di per sé **non fa male alla salute**: sono piuttosto gli **sbalzi di temperatura e il riscaldamento artificiale** a minacciare le nostre difese.

L'aria secca degli ambienti riscaldati inaridisce le mucose, compromettendo la loro capacità di produrre muco, e asciuga lo strato di muco che riveste normalmente le nostre vie respiratorie.

Il passaggio da ambienti riscaldati al freddo esterno inoltre (**il tipico colpo di freddo**) può far diminuire ulteriormente l'efficienza delle mucose.

Agenti patogeni come batteri e virus, cui normalmente verrebbe impedito l'accesso, riescono così a penetrare in profondità nelle vie respiratorie e possono causare danni anche gravi.

ALLORA PERCHÉ QUANDO FA FREDDO CI SI AMMALA DI PIÙ?

Di tutte le malattie stagionali, **solo il 10% è di origine batterica**, il resto è virale e i virus sopravvivono con maggior facilità al freddo.

Ma il diffondersi dei malanni di stagione è anche **facilitato dalla maggior permanenza delle persone in luoghi chiusi**, che nella stagione fredda sono più affollati e meno areati del solito.

Anche il riscaldamento fa la sua parte, come abbiamo visto, rendendo l'aria più secca e le difese meno efficienti. Ecco quindi che l'autunno e l'inverno sono le stagioni in cui è più facile che si diffonda questo tipo di patologie.

COME SI DIFFONDONO I VIRUS?

Il contagio avviene sia per via diretta che indiretta. Il virus si diffonde **per via diretta attraverso la saliva**, attraverso le microscopiche goccioline che emettiamo **quando parliamo, tossiamo o starnutiamo**.



Ma i virus sono in grado di sopravvivere per qualche ora anche fuori dall'organismo: ciò permette la trasmissione indiretta, **attraverso il contatto con le mani o superfici infette**.

COME DIFENDERSI?

Il nostro organismo è già dotato di difese importanti, ma a volte hanno bisogno di una mano.

1. Un primo accorgimento che possiamo prendere sempre è quello di **proteggere le alte vie respiratorie** coprendo bocca e naso con una sciarpa: in questo modo manterremo la giusta umidità;
2. bisogna ricordarsi inoltre di **inspirare con il naso ed espirare con la bocca**, per sfruttare anche la funzione di filtro del naso stesso;
3. un accorgimento semplice ed efficace è quello di **lavarsi frequentemente le mani** ed evitare di toccare naso, occhi e bocca dopo la permanenza in luoghi affollati e frequentati da altre persone (ad esempio i mezzi pubblici);
4. è importante **areare di frequente i luoghi affollati** per lo stesso motivo;
5. ricordiamoci di **starnutire dentro al gomito**;
6. e le Vitamine? Mentre **la vitamina D ha un effetto positivo** sul sistema immunitario, il ruolo della vitamina C è stato un po' ridimensionato: fermo il suo ruolo di antiossidante, non sembra infatti avere la capacità di prevenire i malanni stagionali, anche se aiuta a ridurre la durata dei sintomi.

COSA FARE QUANDO L'INFEZIONE È IN ATTO?

Normalmente le infezioni stagionali **si risolvono in una decina di giorni**. In caso contrario, come anche nel caso in cui siano presenti sintomi molto accentuati, è bene consultare il medico.

In generale, non bisogna assumere antibiotici ai primi sintomi: oltre che inutili nei casi di infezione virale, sono anche dannosi per i batteri "buoni" presenti nel nostro intestino, e che aiutano il sistema immunitario.

Per quanto riguarda invece **la tosse**, è meglio non assumere sedativi indicati per quella secca se c'è produzione bronchiale, perché impediscono di espellere il catarro.

Ricorda che sono disponibili anche **rimedi non farmacologici per il benessere delle vie respiratorie**, come lavaggi nasali, aerosol, suffumigi, umidificatori per ambienti e, da non sottovalutare, l'abitudine a osservare cicli di sonno regolari.

TOSSE: QUANDO È NORMALE, QUANDO È UN SINTOMO DI COVID-19



Dott. Franco Codecasa

Staff U.O. Pneumologia e Riabilitazione Pneumologica - Auxologico Piancavallo

Tutto quello che devi sapere sulla tosse, i consigli per tenerla a bada quando è persistente e i campanelli dall'arme per riconoscere quella da Covid.

COS'È LA TOSSE?

La tosse è **un meccanismo fisiologico di pulizia delle vie aeree** che sfrutta un getto di aria ad alta velocità per eliminare dalle vie respiratorie, superiori o inferiori, sia le secrezioni catarrali in eccesso, sia eventuali elementi (**polvere**, irritanti chimici o biologici, **corpi estranei**) che occupano impropriamente i bronchi o la trachea e che con la loro presenza possono causare danno o irritazione.

Pertanto principalmente la tosse è un sistema di difesa riflesso, a scopo protettivo.

Il meccanismo che consente di avere una tosse efficace nella rimozione degli elementi estranei o in eccesso nelle vie aeree richiede una profonda fase di inspirazione di aria, una chiusura temporanea della glottide che come una porta impedisce all'aria inspirata di uscire e quindi, tramite una compressione del torace e la contemporanea apertura della glottide stessa, una fase di espulsione rapida dell'aria con la creazione di un flusso intenso e veloce.

QUANDO È NORMALE TOSSIRE?

Normalmente un individuo sano può avere qualche colpo di tosse durante la giornata che può verificarsi incidentalmente e sporadicamente durante la deglutizione di cibo o durante l'inspirazione di inquinanti ambientali come polvere o profumi e odori particolarmente intensi.



LA TOSSE COME SINTOMO

La **tosse cronica e persistente** (quando ha una durata di tre o più settimane) è uno dei principali motivi di consultazione del medico in ogni parte del mondo ed è quindi veramente **importante il corretto inquadramento del sintomo** e il corretto trattamento dell'eventuale patologia che lo ha provocato.

La tosse è un sintomo classico e costante nei **fumatori**, dovuta all'inalazione del fumo di sigaretta che è un irritante di tutte le vie aeree.

In un soggetto non fumatore, la tosse si può presentare quale **sintomo** di patologia ignota in circa il 20% della popolazione, purtroppo spesso correlata e in aumento nelle aree urbane a maggior **inquinamento ambientale**.

INFIAMMAZIONE DELLE PRIME VIE AEREE

La tosse tuttavia è un sintomo frequente di moltissime patologie, prima tra tutte **l'infiammazione della gola o delle prime vie aeree** durante gli episodi di raffreddamento (**raffreddore**) durante i quali le mucose irritate e le secrezioni di catarro, che di norma mantengono umide le vie respiratorie, aumentano di volume creando un **ostacolo al flusso di aria** e stimolano così particolari recettori che innescano il meccanismo della tosse.

La **gola** può trovarsi in una condizione di infiammazione anche per il contatto prolungato, soprattutto la notte quando il capo è reclinato, con secrezioni mucose infette che provengono dal naso o dalle cavità paranasali. Questo muco tende a colare al di dietro del naso e va a **infiammare le vie aeree superiori** o in alcuni casi anche i bronchi stessi, ed è causa di irritazione cronica. La tosse in questo caso non è altro che il sintomo di una patologia che si sviluppa a distanza dalle zone che possiedono recettori di irritazione responsabili del riflesso della tosse.

REFLUSSO GASTROESOFAGEO

In maniera simile, la **risalita di materiale acido dallo stomaco** verso l'esofago e quindi la trachea (il cosiddetto **reflusso gastroesofageo**), può portare a un'irritazione cronica e anche marcata delle mucose delle vie aeree superiori: qualche volta la tosse è di fatto il primo sintomo del problema e ha la caratteristica di essere **più pronunciata di notte**, quando a causa della posizione supina più facilmente i succhi acidi gastrici possono risalire verso l'esofago e arrivare alle vie respiratorie.

In alcuni casi la tosse può essere provocata da alcune classi di farmaci.

INFIAMMAZIONE DEI BRONCHI

Allo stesso modo **un'infiammazione dei bronchi**, sia di origine virale che batterica, stimola la produzione di muco abbondante che dovrà essere eliminato dall'albero respiratorio per evitare la formazione di ostruzioni che potrebbero impedire all'aria di arrivare nelle zone profonde del polmone dove avviene lo scambio gassoso e il sangue viene ossigenato.

CARATTERISTICHE DELLA TOSSE

La tosse può essere:

- **“secca”** (improduttiva), cioè non accompagnata dalla presenza di secrezioni catarrali;
- **“grassa”** (produttiva), quando con la tosse vengono espulse secrezioni mucose, il tipico **catarro**.

Spesso una tosse che nasce secca può evolvere in tosse grassa e questo significa che la mucosa, dapprima solo irritata, può iniziare a secernere muco di varia densità e aspetto, che di solito ha la funzione di lubrificare le vie aeree, ma essendo **prodotto in eccesso** dovrà comunque essere eliminato.



QUALCHE SEMPLICE RIMEDIO PER LA TOSSE

La tosse, più sopportabile durante il giorno, può divenire un problema quando decidiamo di dormire.

Lo **stimolo** alla tosse è solo parzialmente e difficilmente controllabile e quindi ci potremmo trovare nella spiacevole situazione di avere **eccessi di tosse che ci impediscono un sonno regolare**.

Se la tosse è provocata da un'evidente irritazione delle alte vie aeree, durante un raffreddore ad esempio, può essere utile:

- **usare lenitivi naturali** (caramelle balsamiche, miele o inalazioni vapori arricchiti di erbe ed essenze con attività antinfiammatoria come l'eucalipto e la menta);
- **mantenere il naso libero** per evitare la respirazione attraverso la bocca usando per brevi periodi decongestionanti nasali;
- **dormire col capo leggermente sollevato**;
- **umidificare la stanza** per evitare che l'aria troppo secca inaridisca le mucose del naso e della gola e le irriti ulteriormente.



Utili anche i **normali antinfiammatori da banco**, che oltre che ridurre l'infiammazione hanno anche un leggero effetto anestetizzante nei confronti dei recettori della tosse.

In caso di vera e propria infezione delle alte vie aeree, magari con presenza di **placche** a livello del palato posteriore o delle tonsille dovrà essere un medico a valutare la necessità di intervenire con antibiotici nei casi più gravi.

QUANDO LA TOSSE DEVE METTERE IN ALLARME



Una **forte tosse, insistente e persistente**, accompagnata da produzione di muco abbondante e consistente, di **colore** diverso dal trasparente o chiaro-bianco, accompagnato eventualmente da febbre e sensazione di mancanza di fiato può essere indicativo della presenza di una bronchite, acuta o cronica.

La bronchite acuta, di solito di origine virale o batterica, è una vera e propria **infezione dei bronchi** ed è costantemente segnalata dalla presenza di tosse insistente, che spesso è il sintomo di esordio. Questo tipo di tosse deve essere esaminato prima di tutto dal Medico di Medicina Generale che saprà valutare, mediante una visita o eventualmente una radiografia del torace, la necessità delle più appropriate terapie, sia sintomatiche che anti-infettive.

Con caratteristiche simili alle precedenti, la tosse può essere il sintomo di un'infezione del polmone (**polmonite**) o della pleura che lo riveste (pleurite).

Altre malattie, più rare, possono provocare una tosse insistente, magari con caratteristiche del tutto particolari e che richiedono un approccio specialistico ed esami approfonditi per arrivare a una corretta diagnosi e terapia.

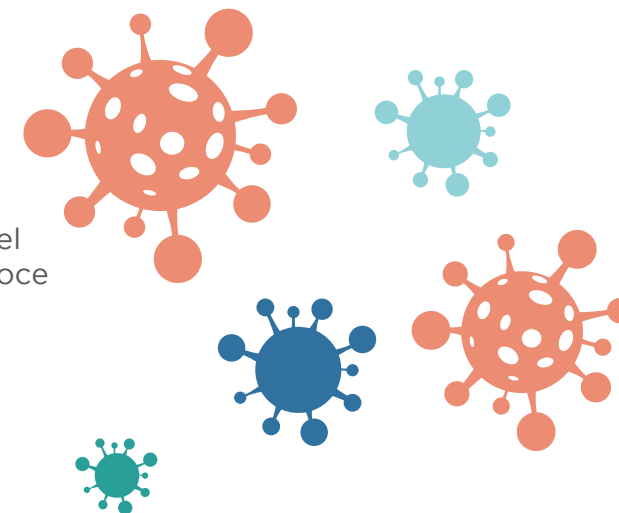
TOSSE COME SINTOMO DI INFEZIONE COVID

Possiamo distinguere le caratteristiche della tosse da Covid-19 dalla comune tosse da raffreddamento?

La tosse da Covid è prevalentemente una **tosse secca, irritativa, persistente** che si accompagna a un **respiro corto, febbre** e **dolori muscolari**.

La **tosse da raffreddamento** o da bronchite semplice, come detto prima, è una tosse produttiva, **“grassa”**, caratterizzata dalla presenza di muco (**catarro**) anche abbondante.

Sebbene queste caratteristiche non siano del tutto specifiche, si tratta di un segnale precoce della malattia, che compare fino all'80% dei malati di **Covid-19**, quindi è un sintomo particolarmente indicativo della malattia, che se valutato in un contesto più ampio e completato da un'accurata anamnesi consente di arrivare prima alla diagnosi.



A stylized illustration of a city skyline at night. The skyline is composed of various blue and grey geometric shapes representing buildings. The sky is a light grey-blue and is filled with numerous small white snowflakes. The foreground is a solid blue area, also filled with white snowflakes. The overall style is minimalist and modern.

BUON INVERNO

www.auxologico.it