



Milano,

12 dicembre 2019 - Il freddo tipico della stagione natalizia è arrivato e, in attesa delle prime nevicate che imbiancheranno le nostre città, Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica, ha messo a punto una serie di consigli per evitare mal di gola e raffreddore, piccoli disturbi che possono metterci ko proprio quando si vuole godere dell'atmosfera natalizia di strade e piazze addobbate a festa e dedicarsi alla scelta dei regali da scambiare con le persone che amiamo.



Prof. Fabrizio Pregliasco

“Questo

è uno dei momenti più delicati per la nostra salute. Se l’influenza vera e propria avrà i suoi picchi dopo un periodo di freddo prolungato, quindi, indicativamente da fine dicembre, questo primo abbassamento delle temperature e gli sbalzi tra caldo e freddo favoriscono la diffusione dei virus parainfluenzali, in grado di attaccare il nostro sistema respiratorio, con conseguenti raffreddore, mal di gola e sintomi di natura gastroenterica”, afferma il prof. Fabrizio Pregliasco, Virologo, Ricercatore del Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute dell’Università degli Studi di Milano e Direttore Sanitario I.R.C.C.S. Istituto Ortopedico Galeazzi.

“Per

ora il numero di persone contagiate da vera influenza - che sperimentano, quindi, un’insorgenza brusca della febbre oltre i 38° con presenza di almeno un sintomo sistemico e un sintomo respiratorio - sono in linea con le previsioni per cui saranno circa 6 milioni gli italiani colpiti da influenza e 8 milioni quelli contagiati da virus parainfluenzali”, afferma il prof. Pregliasco.

Per

far sì che le settimane precedenti alla meritata pausa natalizia siano al riparo dai piccoli disturbi di salute, è bene, quindi, adottare qualche accorgimento di buon senso.

“Un

consiglio semplice quanto valido per evitare mal di gola e raffreddore è senz’altro quello di proteggere sempre gola e naso quando ci si trova all’esterno, soprattutto in caso di sbalzi di temperatura, e in luoghi caldo-umidi e affollati, come negozi, locali e mezzi pubblici. Ricordarsi inoltre di lavare spesso le mani e vestirsi a cipolla, proprio per adattarsi velocemente a sbalzi repentini di temperatura”, continua il prof. Pregliasco.

Anche

il fumo andrebbe abolito. Tra le numerose controindicazioni del fumo per la nostra salute, va ricordato che la sigaretta ha un’azione irritante diretta sulle alte vie respiratorie, rendendole più facilmente vulnerabili e soggette all’insorgenza di infiammazioni.

Oltre

agli sbalzi di temperatura, che mettono a dura prova il meccanismo di difesa delle mucose nasali dall'attacco dei virus presenti nell'aria, anche l'affollamento di mezzi pubblici e negozi rappresenta un potenziale pericolo per la nostra salute.

Il

classico mal di gola, infatti, è legato alla faringite ovvero a un'infezione che per lo più ha origine virale. Trovarsi, quindi, in ambienti caldi, dove il ricircolo d'aria non è ottimale e in cui hanno soggiornato, seppure per breve periodo, persone già affette da mal di gola può favorirne la trasmissione.

Lo

stesso vale per il raffreddore: il contatto ravvicinato con persone infette, che nel caso di starnuti non proteggono la bocca, può facilitare il contagio: basti pensare che un solo starnuto può contenere circa 40.000 micro goccioline "piene di virus" che possono viaggiare a oltre 300 chilometri all'ora diffondendosi con grande rapidità.

Nel

caso in cui i sintomi del raffreddore e del mal di gola dovessero fare la loro comparsa, i farmaci di automedicazione, facilmente riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione, possono correre in nostro aiuto. Assosalute ha messo a punto una lista di farmaci utili per trattarli:

- **Raffreddore:** sostanze balsamiche e decongestionanti nasali per uso topico, anche in associazione a principi attivi ad azione antinfiammatoria.
- **Faringiti lievi:** sostanze ad azione balsamica che possono alleviare il dolore, così come gli antisettici e i disinfettanti del cavo orale, capaci di contrastare eventuali microrganismi.
- **Faringiti più intense:** nel caso in cui il mal di gola diventi insistente, tanto da rendere difficile la normale deglutizione, è possibile impiegare anche i classici Fans, antinfiammatori non steroidei per uso topico (p.es. spray) o sistemico.

Anche

l'alimentazione in caso di faringite è molto importante. Per evitare che il dolore alla gola peggiori, utile evitare di consumare cibi e bevande eccessivamente caldi e soprattutto speziati o comunque in grado di aumentare il senso di bruciore. Infine, anche un semplice bicchiere di latte tiepido con miele può aiutarci a superare velocemente una possibile battuta d'arresto nella nostra ricerca al regalo più bello.

“Se

però il mal di gola peggiora e si nota la comparsa di placche biancastre, sulle tonsille e sugli organi vicini, questo potrebbe far pensare a un quadro di origine batterica, per il quale è necessario consultare il medico”, conclude il prof. Pregliasco.