

## IL RAFFREDDORE

Lino Di Rienzo Businco  
(Otorinolaringoiatra e Audiologo  
Ospedale S. Eugenio di Roma)



da "[SPORT E SALUTE](#)" (Anno I, numero 2 - Novembre 2004)

**Conosciamo almeno 250 ceppi virali di quello che noi chiamiamo comunemente raffreddore, una delle più comuni patologie stagionali dell'inverno. Come difendersi?**

I raffreddori comuni sono malattie notoriamente conosciute come affezioni da raffreddamento o che per lo meno traggono dai rigori della stagione invernale motivo per virulentarsi e diffondersi con estrema facilità. Ed il raffreddore comune rappresenta proprio quell'insieme di processi reattivi infiammatori acuti della mucosa nasale che cerca di difendersi da un germe, da un virus o da una sostanza irritante che la colpisce. Tali risposte difensive sono caratterizzate da sintomi uniformi anche quando, come avviene nel raffreddore invernale, i virus in causa sono diversi per specie, struttura e modalità di replicazione.

Questo sforzo difensivo da parte della mucosa nasale costituisce l'essenza stessa della malattia, quando vengono oltrepassati i limiti fisiologici della protezione a cui il naso è devoluto e si inizia a soffrire di ostruzione nasale, starnutazione e scolo mucocatarrale dalle narici.

Nelle fosse nasali sane, come in un perfetto climatizzatore, l'aria inspirata è filtrata, umidificata e riscaldata. Il filtraggio dell'aria è realizzato da diversi elementi. Dapprima meccanicamente, attraverso i peli e le ciglia vibratili della mucosa nasale, poi chimicamente dal muco nasale, il quale trattiene, incorporandoli, il pulviscolo ed i germi. Questi, sottoposti ad una vera azione battericida compiuta dal lisozima che è contenuto nel muco nasale, vengono convogliati, unitamente ad esso, verso il faringe. I virus, a differenza dei batteri, riescono ad attraversare facilmente lo strato di muco e pertanto determinano rapidamente la comparsa dei sintomi del raffreddore, e ciò è anche agevolato da eventuali alterazioni della dinamica ciliare o della stessa composizione del muco, quali quelle che si hanno ad esempio per abuso di

farmaci vasocostrittori nasali (gli spray venduti in farmacia per liberare rapidamente il naso) o per inalazione di polveri e sostanze tossiche. Il riscaldamento dell'aria inspirata è determinato dal tessuto vascolare della mucosa nasale.

Questo sistema assicura automaticamente la regolazione termica delle cavità nasali. In soggetti normali, la temperatura media delle fosse nasali si aggira sui 36°. Per capire quanto importante sia la funzione termoregolatrice della mucosa nasale, basti pensare che essa è in grado in 1/4 di secondo di riscaldare l'aria fino a 36° qualunque sia la temperatura dell'aria esterna. Per ciò che riguarda l'umidificazione dell'aria noi sappiamo che la mucosa nasale è ricoperta da un muco chiaro che mantiene su tutta la sua superficie una leggera umidità, favorendone il suo funzionamento normale. Questa secrezione fisiologica non appare all'esterno: infatti un naso sano non deve aver bisogno di essere soffiato.



### **PERCHÉ PARLARE DI RAFFREDDORE?**

- Durante il raffreddore il naso è chiuso e perde le capacità descritte di filtro, riscaldamento e idratazione dell'aria inspirata con conseguente indebolimento delle proprietà di difesa per le vie aeree inferiori.
- Nelle persone debilitate o in occasione di super-allenamento (ripresa di attività fisica dopo inattività prolungata, sforzi agonistici) può rappresentare la causa scatenante di complicanze importanti a carico degli organi limitrofi quali orecchio, gola, laringe, trachea, apparato broncopolmonare.
- Un raffreddore trascurato, in presenza di fattori nasali favorenti (iperplasia dei turbinati, allergie, adenoidi, deviazioni del setto nasale, polipi ...) e nelle condizioni di surmenage fisico (allenamento) o mentale (stress), può complicarsi in una sinusite, con aggravamento dei fastidi e necessità di assumere antibiotici e ulteriori farmaci per periodi più lunghi.

### **QUALI SONO LE CAUSE DEL RAFFREDDORE?**

- I virus sono i responsabili del raffreddore comune, ecco perché non è quasi mai necessario assumere antibiotici per combatterlo (salvo i casi di sovrainfezione da parte di batteri o la comparsa di sinusite).
- Se ne conoscono oltre 250 ceppi diversi, appartenenti ad alcune

principali famiglie (rhinovirus, adenovirus, virus respiratori ...), ecco perché è impossibile rimanerne immuni nella stagione invernale quando si viene a contatto con uno dei tanti virus.

- Attaccano le cellule respiratorie nasali, entrando dentro di esse e danneggiandole irreversibilmente sino a provocarne la rottura con liberazione di sostanze infiammatorie irritanti responsabili dei fastidiosi sintomi.
- L'infezione operata dal raffreddore delle cellule della mucosa nasale determina una distruzione delle ciglia normalmente presenti sulla loro superficie, con conseguente ristagno di muco nasale e rapida tendenza a sviluppare una infezione batterica.

### **PERCHÉ È UNA MALATTIA COSÌ DIFFUSA E CONTAGIOSA?**

- Difficilmente si può essere immuni dal raffreddore perché, come detto, i virus sono molteplici ed è impossibile per il sistema immunitario riconoscerli tutti.
- Questo è anche il motivo per cui non si può realizzare un unico vaccino preventivo.
- Il raffreddore è molto diffuso nel periodo invernale (il soggiorno in palestre affollate e chiuse come avviene d'inverno ne facilita la diffusione).
- Nella popolazione adulta o anziana, e in tutti quei casi in cui il sistema immunitario di difesa comincia a deteriorarsi, la possibilità di contrarre il raffreddore, aumenta.
- Molto dipende anche dallo stato di salute generale, ovvero dall'efficienza del sistema immunitario che in alcuni periodi può magari essere ridotta per altri problemi (malattie concomitanti, stress). In tali casi conviene rimandare l'allenamento sportivo, specie se effettuato all'aperto (jogging, bike, etc.).

### **QUALI SONO LE MODALITÀ DI CONTAGIO?**

- Il principale motivo che rende inarrestabile il raffreddore è l'infinità delle vie di contagio. Attraverso lo starnuto il virus viaggia a una velocità di ben 170 km orari ed è dunque un po' difficile schivarlo.
- Non è indispensabile che qualcuno starnutisca proprio accanto a noi per esserne contagiati, perché il virus si fa traghettare comodamente anche dal vapore che esce dalla bocca e dalle narici di chi ci sta parlando o è seduto accanto a noi. Inoltre, negli ambienti chiusi, è in grado di galleggiare indisturbato nell'aria a lungo, in attesa di venir inspirato e continuare il contagio.
- Gli ambienti chiusi, caldi e saturi di vapore, quali le saune o i bagni turchi, possono rappresentare una vera camera di contagio se frequentati da persone raffreddate.
- In 15 casi su 16 basta che qualcuno abbia starnutito anche 3 ore prima vicino a qualcosa che tocchiamo perché l'infezione riesca a trasmettersi.
- 3 volte su 5 basta stringere la mano ad una persona raffreddata per esserne contagiati (senza necessità che abbia starnutito da poco). Il motivo è che tutti con la stessa mano inevitabilmente finiscono per

toccarsi il viso. Ecco perché gli attrezzi delle palestre (manubri, bilancieri, macchine) con cui si viene inevitabilmente a contatto possono funzionare come veicolo inconsapevole di contagio.

- Si può prendere il raffreddore anche da qualcuno che è entrato in contatto con una persona ammalata e che facendo da portatore sano lo trasmette a sua insaputa. È così possibile che chi torna dalla palestra, passi inconsapevolmente il fastidioso ospite a chi è a casa.
- Il contagio può avvenire in molteplici modi, ma possiamo difenderci assumendo frutta e verdura in quantità, molta vitamina C ed evitando bruschi sbalzi di temperatura.

### **COME SI PUÒ PREVENIRE?**

- Eseguire lavaggi nasali con soluzioni fisiologiche, di acqua marina, e/o termale più volte al giorno, per portare via dal naso le secrezioni ristagnanti e prevenire così l'insorgenza di complicanze infettive batteriche.
- Evitare gli sbalzi bruschi di temperatura e mantenere una temperatura della palestra non superiore ai 20 gradi centigradi, con un giusto grado di umidità.
- Evitare l'aria troppo secca, calda e inquinata, ed aerare spesso la palestra (aprire a sufficienza le finestre negli ambienti per abbattere la eventuale carica, pulire ed effettuare una manutenzione periodica degli impianti di condizionamento/riscaldamento ed in particolare dei filtri).
- Idratare con caramelle o bevande vitaminiche la mucosa del cavo orale che tende ad asciugarsi per il naso chiuso, e viene investita da una massiccia concentrazione di microrganismi e sostanze potenzialmente dannosi, che riescono così a superare le barriere difensive nasali.
- Evitare di soggiornare a lungo in palestre chiuse e affollate, con un ricambio d'aria insufficiente, cosa che favorisce un più esteso contagio (più frequente in inverno anche perché in questo periodo ci si allena meno all'aperto).
- Osservare una corretta alimentazione (evitare i cibi molto calorici e preferire cibi cucinati in maniera semplice) preferendo i carboidrati che forniscono energia a pronto impiego (pane, pasta, riso, pizza, purché senza troppi condimenti).
- Mangiare frutta e verdura di stagione, variandone le qualità.
- Assumere [vitamina C](#) (presente soprattutto in frutta e verdura) che protegge molte cellule delle mucose e del sangue dalla distruzione soprattutto operata dai [radicali liberi](#) prodotti in eccesso durante il raffreddore.
- Per quanto possibile, se si è raffreddati, restare in casa per evitare lo stress fisico del lavoro in palestra ed il contagio di altre persone.
- Evitare il fumo di sigaretta, attivo e passivo, che contribuisce ad indebolire ed irritare le vie respiratorie ed in particolare il naso, rendendolo più vulnerabile alle sovrainfezioni batteriche.
- Coprire bocca e naso con una sciarpa o con un indumento adatto, quando ci si allena all'aperto per evitare che l'aria troppo fredda entri nelle vie respiratorie irritandole e tenere ancora la sciarpa per un breve

periodo appena entrati in un luogo caldo da uno freddo per dare modo alle mucose di abituarsi allo sbalzo di temperatura.

- Quando si è raffreddati, meglio usare fazzoletti di carta usa e getta e coprire con essi naso e bocca quando si starnutisce o si tossisce.

### **QUANDO È MEGLIO RIVOLGERSI ALLO SPECIALISTA OTORINO?**

- In caso di comparsa di complicanze a carico degli organi vicini al naso (sinusiti, otiti, mal di gola, laringite, tracheite ecc.), specie nei bambini.
- In presenza di malattie nasali croniche concomitanti (polipi nasali, sinusite cronica, deviazione del setto nasale significativa, otite cronica, rinite allergica ecc.).
- Nei casi di insorgenza di sintomi atipici (febbre elevata, dolore, sangue dal naso, mal di testa persistente, gonfiore intorno agli occhi ...).
- Nei casi di malattie broncopolmonari che possono essere riaccese dall'infezione nasale provocata dal raffreddore (asma, bronchiti, broncospasmi ecc.).