


**Il raffreddore Ã una delle malattie piÃ¹ comuni a livello mondiale**

**Salute e Benessere**

Inviato da : Luisa De Micco

Pubblicato il : 28/2/2024 9:50:00

 **Il raffreddore Ã una delle malattie piÃ¹ comuni a livello mondiale. Si tratta di una patologia di origine virale che provoca l'infiammazione della mucosa nasale e faringea (gola). Altamente contagioso, il raffreddore puÃ² essere trasmesso sia da malati che da portatori sani.**



**Il raffreddoreÃ**

## Modalità di contagio

La forma più comune di contagio è quella diretta: starnuti, tosse e goccioline di saliva permettono il passaggio diretto del virus da un organismo all'altro. Anche il dialogo può diventare causa di trasmissione diretta in quanto durante il colloquio possono essere espulsi, involontariamente, piccole gocce di liquido salivare.

Gli oltre 200 virus responsabili del raffreddore possono resistere per circa tre ore nell'ambiente esterno. Il contagio può pertanto avvenire anche in maniera indiretta, per esempio dando la mano o manipolando oggetti contaminati.

Per questo motivo è buona abitudine lavarsi bene le mani ed evitare di portarle al viso dopo essere stati a contatto con persone o oggetti infettati.

Allo stesso tempo, se si è colpiti da raffreddore, è bene portare le mani alla bocca quando si starnutisce o si tossisce per evitare di contagiare chi ci è vicino.

Il picco di contagiosità si verifica nei primi 2-3 giorni di malattia, mentre al termine della affezione il rischio di contagio è molto basso. Le probabilità di infezione sono direttamente proporzionali al tempo di esposizione agli agenti contaminanti.

Soggetti a rischio

Qualsiasi forma di stress può diminuire la resistenza alle infezioni abbassando le difese immunitarie.

# Il raffreddore è una delle malattie più comuni a livello mondiale

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11525>

---

Il rischio di contagio aumenta considerevolmente nei soggetti debilitati o ammalati, le cui difese immunitarie non sono in grado di proteggere il corpo dal contagio (soprattutto bambini e anziani).

In questi ultimi (bambini) il raffreddore si manifesta con più gravità, e dura normalmente qualche giorno in più.



RAFFREDDORE: I fattori di rischio e i

sintomi

Clima freddo, vento freddo, correnti d'aria, aria condizionata:

la maggiore suscettibilità al raffreddore durante i mesi invernali è dovuta al temporaneo abbassamento delle difese immunitarie di naso e gola che si verifica in seguito all'esposizione a correnti di aria fredda o eccessivamente secca. Un umidificatore per l'ambiente previene la secchezza delle vie nasali, diminuendo il rischio di infezione.

I sintomi del raffreddore sono piuttosto comuni: naso chiuso e gocciolante, congestione nasale, gola irritata talvolta associata a febbre, tosse, emicrania, raucedine, infiammazione dei linfonodi nel collo e dolori muscolari.

# Il raffreddore è una delle malattie più comuni a livello mondiale

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11525>

---

Cura e prevenzione



settimane senza attenuarsi. È bene considerare l'eventuale presenza di altri problemi come sinusiti o allergie.

La completa guarigione dal raffreddore avviene normalmente nel giro di 5-10 giorni, ma in alcuni casi può richiedere tempi più lunghi. Nel caso i sintomi persistano per più di due

Il raffreddore, come abbiamo visto, è causato da un insieme molto ampio di virus (oltre 200). Tra tutti questi virus i più comuni sono i rinovirus, il cui nome deriva dal termine greco *rhin*="naso". La molteplicità di agenti virali coinvolti ha impedito agli studiosi di sviluppare un vaccino efficace, al contrario di quanto è avvenuto per l'influenza (il cui ceppo virale è molto più ridotto).

Dunque, non esistono cure specifiche contro il raffreddore anche se alcuni farmaci, tra cui gli antistaminici, possono alleviare i sintomi. Tuttavia, aspirina e derivati non devono, per nessun motivo, essere somministrati ai bambini sotto i 12 anni.

Spray e nebulizzatori possono risolvere temporaneamente la spiacevole sensazione di naso tappato ma è bene non eccedere con il loro uso.

Fumi e aerosol per la liberazione delle vie aeree, caramelle balsamiche e la frequente pulizia del naso possono eliminare almeno in parte il muco in eccesso scongiurando il rischio di infezioni batteriche e accelerando la guarigione.

# Il raffreddore è una delle malattie più comuni a livello mondiale

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11525>

---

Gli antibiotici non devono essere usati per trattare un comune raffreddore. Non aiutano e possono rivelarsi addirittura dannosi (anche in presenza di catarro e muco giallognolo).

L'assunzione di vitamina C non sembra avere alcun valore curativo/preventivo sebbene un buon equilibrio vitaminico sia fondamentale per fortificare le difese immunitarie e garantire l'ottimale efficienza dell'organismo.

Di seguito altri consigli per prevenire la malattia:

- Non utilizzare gli stessi tovaglioli o posate di chi è colpito da raffreddore

- Girarsi e portare le mani, o meglio ancora un fazzoletto alla bocca quando si starnutisce

- Lavarsi spesso le mani, in particolar modo prima di mangiare

# Il raffreddore è una delle malattie più comuni a livello mondiale

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11525>

---

- Cercare di tenere le mani lontano dal naso e dalla bocca

- Mantenersi in buona salute, seguire un regolare programma di attività fisica ed abbinarlo ad un regime alimentare equilibrato

- Evitare, per quanto possibile lo stress, e riposare adeguatamente

- Evitare l'esposizione a intemperie e sbalzi di temperature in genere

- Aumentare il consumo di liquidi per rendere più fluido il muco infetto e favorirne l'eliminazione

- Consumare alimenti probiotici in modo da favorire l'equilibrio della flora batterica intestinale.

# Il raffreddore è una delle malattie più comuni a livello mondiale

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11525>

---

## Complicazioni

Fortunatamente gravi complicazioni sono piuttosto rare e colpiscono per lo più l'orecchio, trachea e bronchi. Raramente il raffreddore comporta eccessivi incrementi della temperatura corporea (oltre 38,5°C), in questi casi è logico sospettare una forma influenzale.

## I rimedi della nonna

Già nel dodicesimo secolo il brodo di pollo veniva usato per curare il raffreddore. Effettivamente il calore, i numerosi aminoacidi (soprattutto la cisteina) ed il sale possono aiutare a combattere l'infezione.

Nelle tradizioni popolari i presunti rimedi si sprecano, tra i più classici ricordiamo il latte con il miele, ed il succo di limone con vino bianco.

## Il cibo può curare il raffreddore?

Agrumi, aglio, germe di grano, miglio, salvia, sedano, frutti di bosco, fragole e castagne sono solo alcuni tra gli alimenti ai quali la medicina tradizionale attribuisce proprietà curative contro il raffreddore. Sono stati compiuti pochi studi per confermare l'efficacia terapeutica di questi cibi, che in molti casi si rivelano del tutto privi di effetti benefici.

Tisane di menta peperita, di timo o di eucalipto ed estratti della pianta Echinacea, vengono impiegati in diversi Paesi del mondo per curare raffreddore ed infezioni delle vie aeree superiori in genere.

A

