

## Un inverno senza ammalarsi è possibile: basta un controllo

**Pubblicato:** Martedì 20 Novembre 2018



Il cambio di stagione mette alla prova il nostro fisico. I primi freddi, l'umidità, le piogge ci introducono all'inverno "offrendoci" le prime influenze.

La nostra capacità di resistere a virus e batteri dipende da molti fattori, non ultimo, dallo stato di salute delle nostre vie aeree superiori.

Come per ogni punto debole che si rispetti, però, esistono sistemi di protezione e, soprattutto, di prevenzione che ci mettono al riparo quanto meno dalle degenerazioni più debilitati.

Il mese di novembre, al **Centro Polispecialistico Beccaria**, è quello in cui si accendono i riflettori sulla salute di naso, gola e orecchie: « Raffreddore e tosse si presentano con maggior frequenza anche a causa degli ambienti chiusi in cui l'aria si satura facilmente di batteri e virus – spiega la **dottorssa Federica Sberze, otorinolaringoiatra** – Spesso si sottovalutano queste malattie da "raffreddamento" pensando che siano inevitabili. Invece, una visita mirata potrebbe evidenziare, per esempio, una predisposizione anatomica e sarebbe sufficiente qualche attenzione aggiuntiva per superare indenne ogni freddo».

Le vie nasali sono la prima area di indagine: « Con il freddo occorre respirare con il naso e non a bocca aperta perché l'aria fredda e umida ha un ingresso diretto. Parliamo, per esempio, dei bambini o di chi fa sport all'aria aperta. Intervenire con una profilassi igienico farmacologica potrebbe **bloccare l'insorgenza di patologie gravi come sinusiti o faringiti**, o, nei casi estremi, polmoniti».

### **Cosa significa profilassi igienico farmacologica?**

Parliamo di farmaci tradizionali come mucolitici, antinfiammatori che hanno una ottima efficacia. Se, inoltre, non si vuole esporre soprattutto i bimbi alla tossicità dei medicinali, è possibile optare per metodi meno invasivi come nebulizzatori o lavaggi nasali che riproducono i benefici delle cure termali, queste ultime certamente efficaci ma limitate al tempo della cura.

### **A quanti anni è bene sottoporsi alla visita?**

Noi abbiamo indicato i bimbi al di sopra dell'anno di età. L'indagine delle vie aeree porta a evidenziare le situazioni che potrebbero favorire la malattia. Soprattutto a livello nasale e retronasale o adenoideo, il vero punto critico. Ecco perchè è essenziale mantenere pulite le vie con i lavaggi: è proprio da qui che parte l'infezione al sistema respiratorio alto e basso e l'insorgenza di complicanze più critiche.

### **Ma la visita è consigliata a tutti?**

A tutti coloro che sono soggetti a tosse e raffreddore. Anche perchè è assolutamente necessario capire la ragione del continuo stimolo a tossire. Si potrebbe anche essere in presenza di un reflusso esofageo a cui il corpo reagisce tossendo. In questo casi i farmaci prescritti per le malattie respiratorie non fanno altro che peggiorare le condizioni.

### **È possibile un controllo anche per chi soffre di acufene?**

Questa è una patologia che ha molte componenti: può trattarsi di un problema uditivo ma, spesso è il sintomo di un problema che nulla c'entra con l'orecchio. Si va dalla contrattura dei muscoli cervicali alla ipertensione arteriosa, da uno scatto articolare sino alla carie di un dente. Siamo in presenza di un disturbo assai complesso che può essere periferico con una degenerazione uditiva ma può anche essere un campanello di uno stato di salute più grave.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it