

Dossier Medicina

Un «grande classico» dell'inverno, da affrontare armandosi di pazienza e consapevolezza. Sebbene fastidioso e spesso causa di notti insonni, il riflesso da irritazione ha una funzione fisiologica. Nell'affrontarlo meglio procedere per gradi e non esagerare

Come va calmata la tosse nei **bambini**

U

n incubo. Come altro definire la tosse nei bambini? L'appuntamento si rinnova ogni anno con l'inverno, quando iniziano a circolare i germi e le scuole, dall'asilo nido in su, diventano "moltiplicatori" di infezioni: la tosse è inevitabile e quando diventa fastidiosa, spossante e magari non fa dormire la notte occorre intervenire. Come? Le alternative sono tante: rimedi naturali, sciroppi, "trucchi" della nonna.

In realtà come spiega Susanna Esposito, presidente della World Association for Infectious Diseases and Immunological Disorders (Waidid) e responsabile dell'Unità di Pediatria del Policlinico di Milano, dovremmo essere meno aggressivi: «La tosse non va eliminata a ogni costo perché serve ad allontanare ciò che provoca irritazione nelle vie aeree. Il lavaggio nasale energetico è invece un punto cardine della prevenzione e del trattamento, così come bere molto: acqua e tè, latte o camomilla caldi aiutano a fluidificare le secrezioni e a liberare le vie

aeree, basta non forzare troppo il bimbo per evitare che in un accesso di tosse vomiti i liquidi. Altrettanto importante umidificare bene gli ambienti, specie se il riscaldamento secca troppo l'aria: non serve aggiungere prodotti balsamici che potrebbero risultare irritanti, meglio usare la sola acqua o un semplice asciugamano bagnato sul calorifero. Da bandire il fumo per-

ché è irritante anche quello di terza mano (le particelle che si depositano sugli abiti dei fumatori e sui materiali). Il fai da te con i farmaci è sconsigliabile, vanno dati solo se lo consiglia il medico e attenendosi alla prescrizione».

Il rischio, in caso contrario, è non avere risultati ed esporsi a effetti collaterali anche gravi, come ha spiegato il British Medical Journal di recente raccontando il caso di una ragazza finita in ospedale in stato confusionale per consumo eccessivo di un antitosse a base di codeina.

«I sedativi della tosse che agiscono sul sistema nervoso centrale, come quelli contenenti oppioidi, sono pericolosi se si esagera con le dosi perché possono deprimere la respirazione — interviene Alessandro Zanasi, presidente dell'Associazione Italiana per lo Studio della Tosse (Aist) e direttore del Centro per lo studio della tosse di Bologna —. Per evitare ogni rischio, le linee guida e l'European Medicines Agency ne sconsigliano l'uso nei bambini sotto i 12 anni. La levodropropizina, principio attivo di altri sedativi, non ha invece effetti centrali e viene usata nei bambini, anche se, di nuovo, le linee guida non vedono vantaggi nell'uso di sedativi: poiché la tosse acuta è autolimitante, bisognerebbe avere pazienza, intervenendo solo con lavaggi nasali e idratazione, bevendo più liquidi, e attraverso fumenti. Nei fatti però, quando il piccolo tossisce tanto è difficile che dietro le insistenze dei genitori non venga prescritto uno sciroppo: l'importante allora è attenersi a dosi e tempi raccomandati dal medico e non esagerare mai. Al di sotto dei 2 anni, per esempio, i mucolitici possono indurre una ipersecrezione difficile da eliminare dalle vie aeree, ancora molto piccole, e si può arrivare anche a ostruzione con difficoltà respiratorie».

Resta il fatto che la tosse è una delle cause per cui più spesso si va dal pediatra, magari perché tutta la famiglia non dorme la notte: sdraiando-

si infatti le secrezioni nasali "scivolano" in gola irritandola e provocando la tosse, che proprio alla sera diventa così più fastidiosa. Senza con-

Il meeting

20 euro

È la cifra che il 50% degli italiani sarebbe disposto a pagare per "spegnere" il sintomo della tosse. Il 15% non baderebbe a spese. Lo dice un'indagine di Roberto Dal Negro del Centro Nazionale Studi Farmaco-economia e Farmacoepidemiologia Respiratoria di Verona. Anche dei costi del problema si parlerà il prossimo 5 e 6 febbraio a Bologna nel Congresso dell'Ass. Italiana Studio Tosse.



tare che nei bimbi in età prescolare le infezioni in inverno si susseguono di continuo, tanto che ripetuti episodi acuti possono essere scambiati per tosse cronica. In questi casi è facile capire la voglia di intervenire, ma non esistendo dati reali di efficacia per i mucolitici e gli espettoranti e dovendo usare con estrema cautela i calmanti, pazientare è quasi sempre la scelta migliore.

«Soprattutto, no agli antibiotici nelle forme acute stagionali — raccomanda Zanasi —. Non funzionano, perché nella maggioranza dei casi la tosse dipende da infezioni virali, in più possono provocare effetti collaterali e resistenze: nei primi giorni è bene provare a gestire la tosse con una giusta idratazione, se non passa o sopraggiungono altri sintomi occorre chiedere al pediatra». «Bisogna andare dal medico se il

Prevenzione e trattamento

Meglio il lavaggio nasale energico, idratare molto il bimbo e umidificare bene gli ambienti. I farmaci vanno presi solo se lo consiglia il medico

bimbo ha la febbre da 2-3 giorni, se il catarro è giallo-verdastro e persiste almeno 5-7 giorni o se il piccolo ha meno di 3 mesi e tossisce da un paio di giorni — puntualizza Esposito —. Anche se il bambino ha vomitato in un giorno più di 3 volte di seguito o se la tosse dura da più di 3 settimane e a causa sua non riesce a dormire è bene parlarne con il pediatra. Occorre andare in Pronto soccorso invece se il bambino respira a fatica anche dopo aver pulito il naso, se perde i sensi o le labbra diventano bluastre durante gli attacchi di tosse, se tossendo esce sangue dalla bocca o prova un dolore intenso al torace e anche se si tratta di un neonato con meno di un mese che tossisce tante volte. Ovvio che serve un intervento urgente se si sospetta che la tosse dipenda dall'ingestione di un corpo estraneo».

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Aiuto alle vie aeree
La tosse non deve essere eliminata a ogni costo perché serve ad allontanare in modo naturale ciò che causa irritazione nelle vie aeree