

reflusso gastroesofageo) dal momento che l'azione mucolitica si esplica anche nei confronti del muco gastrico, importante meccanismo di protezione della mucosa dello stomaco. I principi attivi più utilizzati sono: Acetilcisteina, Carbocisteina, Bromexina, Ambroxol, Sobrerolo ecc..

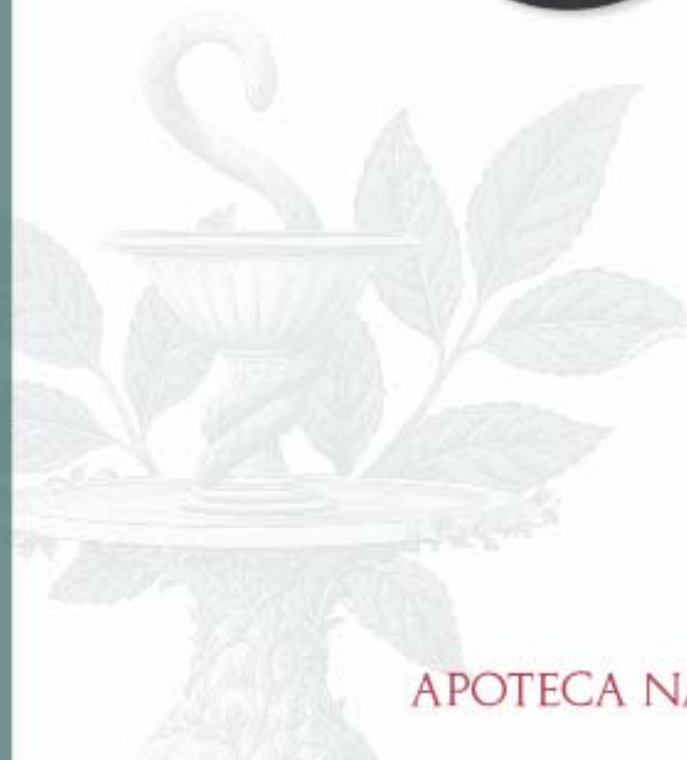
### QUANDO RICORRERE AL MEDICO:

È fondamentale considerare che la tosse è un sintomo che può nascondere una malattia anche grave. È quindi consigliabile ricorrere al Medico in particolare in caso di tosse persistente o nel caso in cui l'espettorato assume un colore giallo-verdastro e compare febbre, oppure quando è macchiato di sangue.

### CONSIGLI UTILI

- ✓ Nei mesi invernali, evitare gli sbalzi di temperatura;
- ✓ Indossare tessuti che permettono di trattenere il calore del corpo: cotone o seta sulla pelle e lana sopra;
- ✓ Vestirsi "a strati" proteggendosi con sciarpe, guanti e copricapo;
- ✓ Mantenere una temperatura non superiore ai 20° e un'umidità adeguata negli ambienti;
- ✓ Non fumare o soggiornare in ambienti in cui sia presente fumo di sigaretta;
- ✓ Umidificare gli ambienti utilizzando anche oli essenziali ad attività balsamica.

# LA TOSSE



La tosse è sicuramente il sintomo più comune nelle affezioni infiammatorie delle alte e basse vie respiratorie. Non è una malattia ma è un segnale che c'è qualcosa che non va nel nostro apparato respiratorio. Può essere provocata banalmente da un pezzetto di cibo o dalla saliva che ostruisce le vie aeree, ma può assumere carattere continuativo e violento e diventare molto fastidiosa, tanto da essere la terza causa che porta il paziente a consultare il Medico.

## CHE COS'È LA TOSSE?

La tosse è essenzialmente un meccanismo di difesa per il nostro organismo: consiste in una espirazione forzata, "esplosiva", che consente di espellere dalle vie aeree tutto ciò che può ostruirle, liberandole da secrezioni in eccesso e da materiale estraneo che irrita la mucosa o che impedisca il libero passaggio dell'aria, batteri e virus compresi.

La tosse può presentarsi in **forma stizzosa ed irritativa (tosse secca)**, persistente e fastidiosa, con muco scarso e denso, oppure **può essere di tipo produttivo o catarrale (tosse grassa) quando c'è abbondante muco.**

- **Tosse secca:** è accompagnata spesso da fastidio o bruciore in gola ed è tipica delle situazioni irritative delle alte vie aeree (faringe, laringe, trachea). Può essere accompagnata da dolore al petto - spesso causa di notti insonni - generalmente presenta colpi di tosse ripetuti o ravvicinati. Questo tipo di tosse non va comunque sottovalutata perché potrebbe avere origine anche dalle basse vie aeree (bronchi e polmoni).
- **Tosse grassa:** è caratterizzata dalla presenza di un eccesso di catarro (bronchite in fase catarrale); può essere produttiva, cioè dar luogo all'espettorazione.

Quando si parla comunemente di tosse, generalmente ci si riferisce alla cosiddetta **forma acuta, cioè ad una tosse che dura meno di 3 settimane**. Questa tosse di solito è legata ad infezioni alle alte e basse vie respiratorie, malattie da raffreddamento, faringiti, laringiti, tracheiti e bronchiti acute. **Quando la tosse è persistente e comunque dura più di 3 settimane, si parla di forma cronica e necessita del parere del Medico.**

## LE CAUSE PIÙ COMUNI DELLA TOSSE

La tosse può essere originata da diverse cause e può presentarsi come sintomo di malattie che non sono associate direttamente all'apparato respiratorio. Tra le cause principali ricordiamo:

- Infezioni (da virus o da batteri);
- Allergie (da acari, pollini ecc.);
- Irritazione (termica, chimica, reflusso gastroesofageo, inquinamento, fumo);
- Cardiovasculopatie (soprattutto negli anziani);
- Stati psicogeni (tic nervosi, tensioni emotive ecc.);
- Effetto collaterale di alcuni farmaci (es. antipertensivi ACE - inibitori).

Particolarmente a rischio di patologie respiratorie anche croniche, sono le persone che vivono a contatto con ambienti inquinati e chi fuma. Del fumo da tabacco è dimostrata l'azione paralizzante sulle ciglia del sistema di difesa muco-ciliare dell'apparato respiratorio.

## COSA FARE?

Le comuni forme di tosse tendono di solito ad autolimitarsi: è quindi opportuno adottare, sin da subito, alcuni piccoli accorgimenti utili per evitare che la stessa si cronicizzi.

Si va da semplici regole comportamentali, come evitare sbalzi di temperatura o ambienti troppo secchi o saturi di fumo, all'assunzione di preparati specifici per ridurre intensità e frequenza della tosse.

Contrariamente a quanto si crede, essendo la tosse un efficace sistema difensivo delle vie respiratorie, non dovrebbe in genere essere bloccata, tramite l'assunzione di sedativi, se non quando è incontrollata, impedisce la normale attività del paziente, oppure rappresenta un fattore di rischio: fratture costali, pneumotorace, ecc.

Nel caso invece in cui c'è iperproduzione di catarro, è sempre opportuno cercare di favorirne l'espulsione, rendendolo più fluido.

## TRATTAMENTO FITOTERAPICO

Le sostanze Naturali forniscono un importante contributo per il trattamento coadiuvante dei disturbi a carico delle alte vie aeree. Vengono in genere distinte in relazione alla loro attività in 4 gruppi principali:

- ❑ **Espettoranti:** favoriscono l'espettorazione, riducendo la viscosità e facilitando l'eliminazione del catarro dai bronchi. Tra le più note ed efficaci troviamo Grindelia, Plantaggine (*Plantago lanceolata*), Liquirizia (*Glycyrrhiza glabra*).
- ❑ **Antisettici/Anti-infiammatori:** con azione decongestionante come Elicriso (*Helichrysum italicum*) ed antimicrobica come la Propoli e gli oli essenziali (*Eucalypto*, *Pino*, *Mirto*, ecc.).
- ❑ **Emollienti:** con azione protettiva e lenitiva delle mucose irritate come il Miele, ottima base degli sciroppi naturali, fitocomplessi ricchi di mucillagini come Altea (*Althaea officinalis*), Malva (*Malva sylvestris*), Tiglio (*Tilia tomentosa*).
- ❑ **Spasmolitici bronchiali:** utili per un'azione calmante a livello delle vie respiratorie, la Grindelia svolge un ruolo di primaria importanza.

L'uso di prodotti a base di sostanze naturali è particolarmente utile per l'elevata tollerabilità di questi preparati che hanno un effetto di modulazione fisiologico della funzionalità delle vie aeree.

## TRATTAMENTO FARMACOLOGICO

Le classi di farmaci comunemente utilizzate in caso di tosse sono:

- ❑ **Sedativi della tosse:** inibiscono il riflesso bronchiale che produce la tosse a livello centrale (oppioidi come Codeina, Destrometorfano, Diidrocodeina e non oppioidi come Cloperastina) e a livello periferico (come Levodropropizina). Utili nei casi di tosse particolarmente insistente che impedisce al paziente il riposo o il sonno, o in soggetti a rischio che non possono sopportare gli sforzi di una tosse persistente.
- ❑ **Mucolitici ed espettoranti:** servono a fluidificare il muco e le secrezioni catarrali in modo da facilitarne l'espulsione. Si assumono come sciroppo, buste orali, ma anche per aerosol e via parenterale, generalmente ben tollerati sono controindicati nei pazienti asmatici e in soggetti che accusano malattie gastro-duodenali (gastriti,