

La tosse del bambino



dr. Antonio Opallo
Pediatra di Famiglia ASL NA3 SUD
Castello di Cisterna (NA)
antonio@opallo.it

La tosse assilla un po' tutti i bimbi e i loro genitori ed è per i pediatri di famiglia motivo principale di richiesta di consulenze.

È noto che un bambino di 0-4 anni si ammala mediamente di circa 6 episodi di infezioni delle vie respiratorie in un anno e tale numero cresce se il piccolo frequenta asilo nido e scuola materna, specie il primo anno.

La tosse è presente in più del 60% di tali episodi infettivi causati perlopiù da virus, circa 200, appartenenti a sei famiglie principali di virus.

Si badi bene, il sintomo tosse è di estrema utilità, espressione di un riflesso finalizzato a rimuovere l'eccesso di muco e secrezioni e/o come risposta a uno stimolo irritativo sulla mucosa, dunque indispensabile al fisiologico funzionamento dell'apparato respiratorio.

In base alla durata, la tosse viene distinta in:

- ACUTA
(durata inferiore a 3 settimane)
- SUBACUTA
(durata dalle 3 alle 8 settimane)
- CRONICA
(durata superiore alle 8 settimane)

Di gran lunga più frequente è la tosse provocata da affezioni virali con una durata non superiore alle 3 settimane.

In un'importante revisione sistematica del 2002 fatta da autori inglesi (A. Hay e AD Wilson: The natural History of acute cough in children aged 0 to 4 years) fu valutata la

durata della tosse in bambini da 0 a 4 anni. Ebbene, dallo studio emerse che, il 60% migliora dopo 2 giorni dall'esordio ma il 50% presenta ancora tosse dopo una settimana e un 20% dopo 3 settimane, con inevitabili ricadute in termini di ulteriori controlli e visite mediche per la persistenza del sintomo pur presentando, la maggior parte di questi bambini, condizioni generali decisamente migliorate. Nelle conclusioni di questa review, gli autori consigliano ai pediatri di informare accuratamente e in maniera chiara e rassicurante i genitori sulla storia naturale di queste affezioni e quindi sulla "naturale" persistenza per più giorni della tosse.

Prima di passare all'utilizzo di qualsivoglia farmaco può essere perciò di grande utilità adottare alcune opportune misure.

Innanzitutto l'acqua. Invitare il bambino con tosse a bere più del solito può risultare già una semplice ed efficace misura in grado di alleviare il sintomo. Idratare è in questi casi importantissimo.

Pulire poi accuratamente il nasino e se necessario instillare più volte nelle narici prodotti a base di soluzioni saline in grado di rimuovere il muco in eccesso.

Mantenere inoltre la temperatura ambientale intorno ai 20 gradi e soprattutto evitare accuratamente l'esposizione al fumo passivo.

Negli ultimi anni si sono dimostrati utili nell'alleviare il sintomo tosse, sia secca che grassa, alcuni prodotti che non sono farmaci, ma registrati nella classe degli integratori alimentari.

Si tratta di sostanze derivate da piante tradizionalmente utilizzate da millenni per la cura della tosse, la cui efficacia, per alcune, è stata validata da veri e propri studi scientifici. In base al meccanismo di azione vengono suddivise in gruppi.

Ci sono alcune capaci di proteggere la mucosa respiratoria con effetto barriera, altre in grado di esplicare un'azione an-

www.babymagazine.it



Breve cenno sui meccanismi fisiopatologici alla base della tosse

È dimostrato che c'è sempre un coinvolgimento, anche di tipo indiretto, delle vie aeree inferiori (laringe, trachea e grossi bronchi) dove ci sono i recettori della tosse.

L'infezione delle prime vie aeree provoca la produzione di citochine infiammatorie che per via ematica sono in grado di arrivare ai recettori della tosse e provocare quindi quest'ultima. Inoltre gli agenti patogeni stimolano la produzione di muco che meccanicamente provoca tosse agendo sui recettori laringei attraverso uno scolo nasale lungo la parete posteriore della faringe (Post nasal drip).



tinfiammatoria e antiossidante, altre con proprietà emollienti e altre ancora in grado di svolgere più azioni.

La grindelia, ad esempio, di cui si utilizza un estratto dalle foglie e sommità fiorite, contiene resine e saponine che inducono un effetto barriera oltre ad esplicare azione emolliente e balsamica.

Ancora, l'estratto di piantaggine risulta ricco di polifenoli e resine, sostanze ad azione antiossidante, antiinfettiva e idratante il muco. Lo stesso dicasi dell'estratto di elicriso e soprattutto del miele ricco

di polifenoli e flavonoidi. Il miele, tra l'altro, oltre a vantare un consolidato uso nella tradizione popolare come "rimedio della nonna", si è dimostrato un trattamento efficace per la tosse, capace di migliorare diversi parametri di questa, compreso il sonno notturno di bambini e genitori, come descritto in uno studio in cui l'efficacia viene confrontata con quella del destrometorfano che è un vero e proprio farmaco sedativo della tosse.

In conclusione possiamo oggi disporre di valide misure capaci di alleviare la tosse senza ricorrere necessariamente e sempre a farmaci.

Diversi integratori alimentari a base di piante, se di ottima qualità, con estratti opportunamente titolati e standardizzati e razionalmente associati nel prodotto offerto in commercio, possono efficacemente sostituire i farmaci o essere utilizzati in maniera complementare con essi.



Numero Verde
800174257

www.sterilfarma.it



STERILTUS

A base di Miele, Elicriso, Piantaggine, Mirto, Grindelia, Limone e Arancio

L'Elicriso, con effetto balsamico, contribuisce al benessere del naso e della gola

La Piantaggine esplica azione emolliente e lenitiva sulla mucosa orofaringea ed è utile per il normale tono della voce

La Grindelia sostiene la funzionalità delle prime vie respiratorie ed il Mirto favorisce la fluidità del secreto bronchiale

Il Miele fornisce quel gusto inconfondibile che contraddistingue Steriltus