



## La cura del raffreddore

**Data** 19 gennaio 2008  
**Categoria** infettivologia

Antistaminici e decongestionanti per via nasale possono ridurre i sintomi del comune raffreddore.

Il raffreddore è una infiammazione acuta della mucosa nasale causata da virus, molto frequente nei periodi freddi, spesso associata ad interessamento di altre zone delle alte vie respiratorie come la gola, i seni paranasali, la trachea. Sintomi tipici del raffreddore sono l'ostruzione nasale e la rinorrea sieromucosa. Tuttavia possono associarsi anche tosse, mal di gola, cefalea, febbre, stanchezza e mialgie. I virus più frequentemente in causa sono i rhinovirus ma anche altre specie possono causarlo, come per esempio il virus respiratorio sinciziale o i paramixovirus.

Si dice che il raffreddore "curato" dura una settimana e "non curato" dura sette giorni, per sottolineare che non esiste una terapia in grado di abbreviarne il decorso. Tra i medici circola anche un aneddoto, secondo il quale ad un paziente che si presenta per chiedere una cura per il raffreddore si dovrebbe dare una confezione di fazzoletti di carta e dire chiaramente che è tutto quello che la scienza può fare per lui. Una soluzione che probabilmente pochi accetterebbero di buon grado perché la malattia, pur non causando conseguenze gravi, comporta indubbiamente sintomi molto fastidiosi oltre che perdita di giornate lavorative. Esistono perlomeno trattamenti che sono in grado di alleviare i sintomi e di ridurre il disagio causato dal raffreddore? Analizzando i dati riportati da Clinical Evidence si può affermare che probabilmente utili sono gli antistaminici e i decongestionanti topici, perlomeno a breve termine. Di solito vengono prescritti per alcuni giorni, ma l'efficacia sui sintomi nasali è spesso modesta.

Non è ben determinato se siano di qualche beneficio vari tipi di trattamenti (inalazioni caldo-umide, decongestionanti topici a lungo termine, analgesici-antinfiammatori, zinco, vitamina C, echinacea) e inutili o dannosi risultano gli antibiotici. Nel bilancio rischi/benefici bisogna considerare anche gli effetti collaterali degli antistaminici, soprattutto quelli di prima generazione che paiono essere i più efficaci nel ridurre i sintomi nasali ma anche quelli più gravati da sedazione/sonnolenza e da secchezza delle mucose. Talora si possono prescrivere sedativi per la tosse: sembra più utile il destrometorfano mentre la codeina potrebbe non essere efficace nella tosse associata al raffreddore. Alcuni pazienti comunque trovano che le inalazioni caldo-umide riducono l'ostruzione nasale e, se effettuate prima di coricarsi, possono migliorare il riposo notturno che, a causa dei sintomi, risulta di solito molto disturbato. Se non altro si tratta di una misura priva di effetti collaterali.

**Renato Rossi**

### Referenze

1. Clinical Evidence, Ed. Italiana. Disponibile, previa registrazione, al sito: <http://clinev.it>
2. Am Fam Physician 2007;75:515-20