

## **Il raffreddore nel bambino**

Il raffreddore comune è una infezione che interessa il naso, la gola e le vie respiratorie superiori. Il raffreddore è provocato da un virus; data la grande varietà di virus del raffreddore presenti nell'ambiente è del tutto normale che il bambino, nell'arco dell'anno, abbia frequenti ricadute dovute a virus diversi. Proprio per il gran numero dei virus circolanti non è stato ancora possibile produrre un vaccino a scopo preventivo né esistono farmaci in grado di curare efficacemente il raffreddore: resta solo la possibilità di alleviarne i sintomi più fastidiosi.

L'infiammazione della mucosa nasale ostruisce le narici e provoca abbondante secrezione di muco. Altri sintomi, che in genere durano meno di una settimana, sono starnuti, mal di gola, tosse, talora accompagnati da qualche linea di febbre.

Il bambino si contagia facilmente giocando con altri bimbi nelle comunità. Il contagio avviene infatti, come per l'influenza, per via aerea attraverso piccole goccioline di saliva. Anche le mani, sovente a contatto col naso, sono un veicolo di trasmissione del virus e i genitori possono, a loro volta, essere gli involontari veicoli dell'infezione. Quando si ha il raffreddore perciò è consigliabile lavarsele spesso. Inoltre, per non diffondere il virus, è bene usare fazzoletti di carta "usa e getta" e non scambiarsi spray o stick nasali.

Il raffreddore è una malattia che guarisce da sola in 3-4 giorni. I farmaci non guariscono la malattia ma, quando necessario, possono alleviarne i sintomi fastidiosi. Nei bambini tuttavia l'uso di farmaci richiede sempre molta prudenza. Gli antibiotici non servono: uccidono i batteri, ma non hanno alcun effetto sui virus e pertanto nemmeno su quelli responsabili del raffreddore; solo il medico può decidere se vi sono condizioni concomitanti tali da giustificare l'impiego.

Per liberare le narici e favorire quindi la respirazione del bambino può essere utile umidificare l'ambiente (per esempio la stanza dove dorme il bambino), fare instillazioni o lavaggi nasali con soluzione fisiologica (2-3 gocce per narice) (es. Libenar, Nasonet), in grado di ripristinare il giusto grado di umidità e ridurre la secchezza e l'infiammazione locale. Se il bambino è grandicello, una alternativa è rappresentata dagli aerosol con soluzione fisiologica tiepida qualora si riscontri un beneficio soggettivo.

Se l'ostruzione nasale è rilevante, la difficoltà a respirare può compromettere l'alimentazione: in questi casi si può fare ricorso alle gocce nasali decongestionanti, cioè a quei prodotti che, riducendo il diametro dei vasi sanguigni della mucosa nasale, riducono la congestione e alleviano il fastidio del naso chiuso, consentendo di respirare meglio. Le formulazioni in gocce sono quelle che meglio si adattano per la somministrazione nelle piccole narici del bambino. I bambini piccoli risultano più esposti al rischio di assorbimento (soprattutto per deglutizione) di questi farmaci e sono più sensibili ai loro effetti indesiderati.

Per evitare gli effetti indesiderati di queste sostanze è indispensabile limitarne il più possibile l'impiego (1-2 gocce per narice non più di 3-4 volte al giorno per non più di 2-3 giorni).

Nei bambini sotto i tre anni non si devono impiegare medicinali contenenti canfora e mentolo (nemmeno quelli in pomata da spalmare sul petto), perché potrebbero creare complicazioni anche serie.

È importante che il bambino beva molto e che si alimenti in modo vario; la frutta e la verdura rappresentano la fonte ideale di vitamine e sali minerali.

L'utilità della vitamina C nel prevenire il raffreddore non è dimostrata. Assunta ad alte dosi, quando si ha già il raffreddore, sembra ridurre leggermente la durata dei sintomi ma l'uso protratto a dosaggi elevati non è esente da possibili effetti indesiderati.

Occorre ricordare che un'alimentazione ricca in frutta (in modo particolare arance, mandarini, kiwi, limoni) e verdura (es. insalata verde, broccoli, cavoli, pomodori) apporta quantità più che sufficienti di questa vitamina e che tale prassi appare ben più corretta rispetto all'assunzione di un farmaco.