

I malanni di stagione: la bronchite

Influenza, raffreddore, otite, sinusite, mal di gola vengono di solito indicate come "malattie da raffreddamento": con questa definizione si tende ad enfatizzare il fattore "freddo", quasi fosse l'abbassamento della colonnina di mercurio ad avere un effetto diretto sulla nostra salute, riducendo le nostre difese. In realtà, il motivo della maggiore diffusione invernale di queste malattie è semplice: la stagione fredda ci porta a vivere a più stretto contatto con altre persone, in ambienti chiusi e a facilitare così la diffusione dei germi, che ne sono la vera causa. In inverno, inoltre, il riscaldamento eccessivo degli ambienti asciuga l'aria, rendendo più difficile per l'organismo mantenere l'umidità necessaria affinché le mucose svolgano il loro

ruolo protettivo contro l'invasione dei microbi. Questo spiega perché d'inverno ci si ammala di più anche di bronchite, che è considerata una malattia "stagionale" anche se può colpire in qualsiasi periodo dell'anno. Se si tiene presente ciò, si comprende bene anche l'importanza delle raccomandazioni che vengono diffuse all'inizio di ogni inverno dalle autorità sanitarie per la prevenzione di queste malattie: lavarsi spesso le mani, aprire le finestre per il ricambio dell'aria, evitare quando possibile di soggiornare in ambienti affollati e vaccinarsi contro l'influenza, soprattutto se si hanno fattori di rischio come ad esempio malattie dell'apparato respiratorio, cardiovascolare, diabete ecc.

Con il termine **bronchite** acuta si indica una infiammazione di breve durata dei bronchi, cioè dei "tubi" che portano l'aria che respiriamo all'interno dei polmoni, causata da una infezione. È un problema abbastanza frequente: circa il 5% degli adulti ha almeno un episodio di bronchite ogni anno e circa il 20% di questi si rivolge al medico.

Nella maggioranza dei casi l'infezione è dovuta a virus, compresi quelli dell'influenza e del comune raffreddore, mentre meno frequenti sono le bronchiti provocate da batteri. I germi vengono diffusi nell'ambiente attraverso le minuscole goccioline emesse con la tosse o uno starnuto. All'interno di queste goccioline, ad esempio, i virus possono sopravvivere fino a 24 ore, depositandosi sulle superfici ambientali e risolvendosi continuamente per il movimento delle correnti d'aria. Il contagio può perciò avvenire direttamente, da individuo a individuo, respirando le goccioline al momento della loro emissione, o indirettamente, raccogliendo questi virus con le mani dalle superfici ambientali per poi portarli nelle vie aeree attraverso il contatto delle mani con naso e bocca.

Oltre alle infezioni, possibili cause di bronchite sono le allergie e l'inquinamento (sia ambientale domestico, sia atmosferico o professionale). Le persone che hanno maggior probabilità di ammalarsi sono i fumatori (vedi bronchite cronica). Durante i primi giorni la bronchite acuta è indistinguibile da una banale infezione delle prime vie aeree: i sintomi iniziali sono quelli propri delle "malattie da raffreddamento" e possono comprendere mal di gola, febbre, dolori muscolari e tosse. La tosse è il sintomo principale della bronchite acuta ed è un meccanismo naturale attraverso il quale l'organismo cerca di espellere il muco viscoso che ostruisce lo spazio interno dei bronchi e che viene prodotto come conseguenza dell'infiammazione. Perciò si respira con difficoltà: all'inizio in situazioni di sforzo, poi anche a riposo. La bronchite acuta in genere guarisce spontaneamente; mentre febbre e altri sintomi vengono rapidamente controllati dai meccanismi di difesa dell'organismo, la riparazione dei danni causati dall'infiammazione bronchiale però è più lenta e la tosse può durare anche 10-20 giorni, a volte addirittura per diverse settimane, diventando motivo di seria preoccupazione. A causa della persistenza della tosse, circa il 20% dei pazienti si rivolge al medico entro un mese dall'inizio della bronchite temendo la presenza di una malattia più grave.

Cosa è necessario fare...

- restare a riposo per alcuni giorni è un provvedimento utile ma troppo spesso trascurato, presi come si è dai mille impegni quotidiani.
- bere abbondantemente, umidificare l'aria dell'ambiente, fare inalazioni di vapore o aerosol con soluzione salina per fluidificare le secrezioni bronchiali e poterle espellere più facilmente con la tosse.
- i mucolitici, ossia i medicinali contenuti negli sciroppi per la tosse "grassa" (es. acetilcisteina), possono essere utilizzati, ma la loro efficacia è modesta;
- in caso di febbre e dolori muscolari si possono utilizzare analgesici-antipiretici come

l'aspirina, l'ibuprofene o il paracetamolo, disponibili tutti senza obbligo di ricetta medica.

...e cosa non bisogna fare?

•pretendere dal proprio medico la prescrizione di un antibiotico. Come detto la bronchite acuta è una malattia molto spesso dovuta a virus, nei confronti dei quali gli antibiotici non sono efficaci. Il loro uso ingiustificato espone l'individuo al rischio di effetti indesiderati e la comunità al rischio reale che si sviluppino batteri resistenti agli antibiotici rendendo così queste nostre "armi di difesa" inefficaci.

E' un tema che Sani&inForma ha già trattato in passato ma che vogliamo qui ricordare essendo sempre più preoccupanti gli appelli delle autorità sanitarie per un corretto uso degli antibiotici.

• non assumere sedativi della tosse (i medicinali per la tosse "secca" es. destrometorfano) quando la produzione delle secrezioni bronchiali è abbondante perché la tosse "serve" per poterle espellere.

• non utilizzare l'aspirina nei ragazzi e bambini sotto i 16 anni, salvo diversa indicazione del medico, per il rischio, molto basso ma reale, di provocare gravi effetti indesiderati.

• non utilizzare i mucolitici nei bambini sotto i 2 anni.

• non fumare!! Il fumo di tabacco irrita costantemente le pareti dei bronchi e predispone allo sviluppo di una bronchite che, se si fuma a lungo, può diventare cronica (vedi box). Anche il fumo passivo è dannoso per i bronchi e se qualcuno accanto a voi fuma invitatelo ad allontanarsi (...e a smettere!).

Bronchite cronica

Si stima che circa il 4-5% della popolazione italiana soffra di bronchite cronica, nella stragrande maggioranza dei casi dovuta al fumo di tabacco. L'esposizione prolungata al fumo di tabacco (o ad altri composti dannosi, come sostanze volatili o polveri presenti nei luoghi di lavoro o lo stesso inquinamento ambientale), porta alla cronicizzazione della bronchite, con tosse persistente. L'irritazione continua prodotta dal fumo facilita l'infezione con virus e batteri, con periodi di esacerbazione in cui i sintomi sono intensi e persistono a lungo. Se non si smette di fumare, la bronchite cronica porta facilmente a gravi e irreversibili danni ai polmoni. Chi ne è affetto dovrebbe rivolgersi al proprio medico anche in occasione di banali infezioni, come una influenza o un raffreddore, e dovrebbe valutare con il proprio medico l'opportunità di proteggersi, vaccinandosi, nei confronti dell'influenza e della polmonite da pneumococco.

Il medico va sempre consultato se si è anziani o si hanno malattie come diabete o problemi cardiovascolari o se le condizioni di salute peggiorano durante l'episodio infettivo, se le secrezioni bronchiali da chiare e trasparenti diventano gialle o verdastre o se sono striate di sangue, se ci si sente molto deboli o confusi, se persiste la febbre o se la respirazione peggiora, con dolore al petto e frequenza del respiro aumentata: tutti segni che potrebbero essere indicativi di una polmonite in atto. Solo il medico può decidere se la prescrizione di un antibiotico, nel singolo caso, può essere giustificata in quanto i benefici superano i rischi per l'individuo e per la collettività.