



**ASSOSALUTE**

Associazione nazionale farmaci automedicazione

## NOTA STAMPA

### **INVERNO A TEMPO DI TOSSE**

L'ASSOCIAZIONE NAZIONALE FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE CI AIUTA A RICONOSCERE I DIVERSI TIPI DI TOSSE E FORNISCE VALIDI CONSIGLI PER GESTIRE QUESTO FASTIDIOSO DISTURBO

Con l'arrivo dell'inverno e delle sue malattie stagionali la tosse ci fa spesso compagnia nelle fredde serate invernali, si siede con noi sul divano e ci impedisce di godere del nostro programma televisivo preferito o di leggere un libro e ci accompagna a letto rovinandoci il sonno. Non ci abbandona neanche a lavoro ostacolando e rallentando le nostre capacità di concentrazione e le nostre incombenze quotidiane.

Tuttavia, anche se ci provoca fastidio ed è nemica del benessere, la tosse rappresenta un meccanismo di difesa estremamente efficace per l'organismo umano. Lo scopo di questa reazione è, infatti, di allontanare particelle, sostanze o addensamenti che si possono formare all'interno dell'apparato respiratorio e che influiscono negativamente sul normale passaggio dell'aria. Grazie alla tosse, le vie respiratorie si ripuliscono dalle impurità (polveri e sostanze nocive ambientali) e dalle secrezioni di catarro che possono prodursi in seguito ad un'inflammatione delle vie respiratorie a causa dell'azione patogena di moltissimi virus presenti nell'aria. Normalmente la tosse di origine virale è un disturbo che, per quanto fastidioso, si risolve nel giro di alcuni giorni. Quando dura oltre 7 giorni, o si accompagna a caratteristiche anomale dell'espettorato (presenza di sangue o variazioni nel colore) o ad altri sintomi come, per esempio, sensazione di oppressione toracica e difficoltà respiratorie è meglio consultare un medico.

La tosse si divide in **3 tipologie**:

- **Tosse secca e stizzosa**, cioè senza produzione di muco, nasce in alto in prossimità della gola, della trachea e della laringe ed è uno dei sintomi di esordio delle patologie da raffreddamento.



- **Tosse “grassa” o produttiva**, invece, nasce più in basso, nei bronchi, e porta a emissione di catarro. Si presenta con un suono cavernoso ed è solitamente sintomo di un’infezione virale che causa un’ostruzione delle vie respiratorie.
- **Tosse cronica** è chiamata tipicamente “**tosse del fumatore**” e si presenta ciclicamente tutto l’anno, è causata dall’irritazione da fumo di sigaretta ed è sintomo di una costante infiammazione delle mucose respiratorie.

Il colpo di tosse occasionale non crea particolari problemi, ma quando gli accessi si ripetono costantemente e la tosse si manifesta, la prima regola da seguire è cercare di capire come nasce la tosse e pensare a un trattamento che sia “modellato” in base alle caratteristiche del sintomo. In tal senso un utile aiuto può arrivare dai **farmaci di automedicazione o da banco** (o OTC dall’inglese Over the Counter), ossia quelli **senza obbligo di prescrizione**, riconoscibili grazie al **bollino rosso che sorride sulla confezione** e **acquistabili senza ricetta medica** perché, nel loro impiego diffuso e di lungo corso, si sono dimostrati **sicuri, efficaci** ed hanno ricevuto un’apposita autorizzazione da parte dell’Autorità Sanitaria.

- Quando la **tosse è secca**, il trattamento mira ad attenuare il sintomo e la sensazione di disagio, soprattutto durante la notte. Possono essere utilizzati i farmaci **sedativi** della tosse con funzione **antinfiammatoria** delle prime vie aeree (a esempio pipazetato, destrometorfano, cloperastina, butamirato, levodropropizina, oxolamina anche in associazione), che riducono la sensibilità del centro della tosse alle stimolazioni che giungono dalla mucosa infiammata di laringe e trachea.
- Quando la **tosse è grassa**, è meglio utilizzare due categorie di farmaci di automedicazione: gli **espettoranti** (ad esempio guaifenesina, dropropizina, menglitato in associazione e sulfoguaiacolo) e i **mucolitici** come acetilcisteina, ambroxolo, bromexina, carbocisteina e sobrerolo. I primi rendono il catarro maggiormente fluido, idratandolo e agendo sulle secrezioni della mucosa bronchiale, i secondi, invece, rendono meno consistente e viscoso il muco.

**Assosalute - Associazione nazionale farmaci di automedicazione**, ci indica alcune buone abitudini per prevenire e combattere i disturbi della tosse:

- Si deve prestare attenzione agli ambienti eccessivamente secchi, specie in inverno quando il riscaldamento può “asciugare” eccessivamente l’ambiente facilitando l’irritazione delle vie respiratorie;
- È importante, quindi, mantenere il giusto livello di umidità ambientale, con umidificatori se l’aria è troppo secca o anche solo appoggiando salviette umide sui termosifoni. Inoltre, in caso di tosse grassa l’ambiente umido consente di produrre un muco più facilmente eliminabile;
- È sempre bene, con l’irrigidirsi delle temperature, non prendere freddo e coprire, oltre la gola, anche il naso;
- È consigliabile, in caso di tosse grassa, consumare frequentemente bevande calde come tè e brodo, al fine di favorire una riduzione dell’irritazione delle prime vie respiratorie e rendere più fluido il muco;
- Soprattutto se la tosse è produttiva, si consiglia di dormire a pancia in giù per evitare che il catarro si accumuli in prossimità della laringe, creando così un colpo di tosse che disturberebbe il sonno.

La tosse può assumere, quindi, connotati davvero fastidiosi ma, se gestita correttamente, passa in poco tempo. Se, poi, si accompagna anche a raffreddore e a un generale stato di malessere, come capita di solito in caso di infezioni respiratorie acute, meglio non fare gli eroi e concedere all’organismo un paio di giorni di riposo al caldo.

**Per maggiori informazioni sui farmaci di automedicazione e i piccoli disturbi vai su [www.semplicementesalute.it](http://www.semplicementesalute.it) il nuovo portale dell’automedicazione.**