

La Tosse



La tosse non è una malattia, ma "un meccanismo di difesa estremamente efficace" per l'organismo. Lo scopo della tosse è allontanare particelle, sostanze o addensamenti che si possono formare nell'apparato respiratorio dove ostacolano il normale passaggio dell'aria. In altre parole, grazie alla tosse 'spazzina' le vie respiratorie si ripuliscono da impurità (polveri e sostanze nocive) o secrezioni rimaste dopo un'infezione. Normalmente la tosse virale si auto risolve nel giro di alcuni giorni, ma se

dura più di una settimana o si accompagna a espettorato anomalo (presenza di sangue, variazioni di colore), oppressione toracica e difficoltà respiratorie, è meglio consultare un medico. E se si accompagna a raffreddore e malessere generale, conviene trascorrere un paio di giorni a casa al caldo. **La tosse può essere secca e stizzosa, grassa e profonda, insistente da fumatore.** La tosse ha facce diverse e con l'arrivo dell'inverno torna all'attacco di giorno e di notte, togliendo la concentrazione o il sonno.

Fatta questa premessa, ecco le 3 versioni in cui la tosse si può presentare. La prima è la **tosse secca e stizzosa**, senza produzione di muco, che nasce in alto (gola, trachea, laringe) ed è uno dei primi sintomi delle malattie da raffreddamento. Poi c'è la **tosse grassa o produttiva**, che ha origine più in basso (bronchi) e porta a emissione di catarro; ha un suono cavernoso e in genere è spia di un'infezione virale che provoca ostruzione delle vie respiratorie. Infine c'è la **tosse cronica detta 'tosse del fumatore'**: si presenta ciclicamente tutto l'anno, è causata da irritazione ed è sintomo di una costante infiammazione delle mucose respiratorie. Se la tosse è secca l'obiettivo sarà attenuare il sintomo e la sensazione di disagio, soprattutto di notte. Possono essere utilizzati i farmaci sedativi della tosse con funzione antinfiammatoria delle prime vie aeree che riducono la sensibilità del centro della tosse alle stimolazioni inviate dalla mucosa infiammata di laringe e trachea. Se invece la tosse è grassa è meglio utilizzare 2 categorie di medicinali: gli espettoranti che rendono il catarro più fluido e i mucolitici che lo fanno meno consistente.

Infine, i **5 consigli** per prevenire e combattere la tosse:

- Prestare attenzione agli ambienti eccessivamente secchi, specie in inverno quando il riscaldamento può 'asciugare' troppo l'ambiente facilitando l'irritazione delle vie respiratorie;
- 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 aiuta a produrre un muco più facilmente eliminabile;
- Con l'irrigidirsi delle temperature è sempre bene non prendere freddo e coprire, oltre alla gola, anche il naso;
- In caso di tosse grassa, è consigliabile consumare frequentemente bevande calde come tè e brodo, per 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.

