



## Mal di gola re dei sintomi invernali, ecco perch  peggiora di notte

### Descrizione

(Adnkronos)   Raffreddore e mal di gola, febbre e mal di gola, tosse e mal di gola. Il dolore alla faringe, per dirla in gergo medico,   tra i sintomi pi  diffusi fra chi sperimenta i malanni tipici della stagione autunno-inverno (ma non solo). Un  fil rouge  delle infezioni respiratorie virali come influenza, Covid o virus sinciziale, e di alcune infezioni batteriche. Il fastidio   chiunque lo abbia provato lo sa bene   tende a farsi pi  intenso dormendo, rovinando il sonno che proprio quando si   acciaccati si vorrebbe ristoratore e terapeutico. L adagio  dormi che ti passa  con il mal di gola non funziona: il mal di gola peggiora proprio di notte. Ma perch ? Lo spiega Michele Cerasuolo, otorinolaringoiatra di Humanitas San Pio X, in un approfondimento sulla newsletter  Humanitas Salute .

 Durante la notte   chiarisce lo specialista   diversi fattori possono contribuire a un peggioramento del dolore faringeo. Posizione supina: dormire sdraiati riduce il drenaggio delle secrezioni e pu  favorire l accumulo di muco nelle vie respiratorie superiori, accentuando la tosse e l irritazione; respirazione orale: molte persone respirano con la bocca durante il sonno, soprattutto se il naso   ostruito, e ci  provoca secchezza delle mucose e aumenta la sensazione di bruciore; aria secca ambientale: il riscaldamento o il condizionatore riducono l umidit  dell aria, aggravando la secchezza e l infiammazione della mucosa faringea; reflusso gastroesofageo: in posizione sdraiata, gli acidi gastrici possono risalire verso la gola, irritando ulteriormente la mucosa e amplificando il dolore; ridotta produzione di saliva: di notte le ghiandole salivari lavorano meno, riducendo la naturale lubrificazione e protezione della gola .

Tecnicamente, cos   il mal di gola?  Comunemente definito faringite   si legge nel focus     un infiammazione della faringe, la porzione della gola situata dietro il naso e la bocca, che si estende verso l esofago e la laringe. Essendo un punto di passaggio condiviso tra le vie respiratorie e digestive, la faringe pu  facilmente andare incontro a irritazione o infezione, manifestandosi con sintomi come dolore, bruciore, raucedine e difficolt  alla deglutizione. Le forme di mal di gola possono variare in base alla causa (infettiva o irritativa) e alla gravit  del quadro clinico . E un fenomeno comune   appunto  il peggioramento dei sintomi nelle ore notturne .

Da cosa dipende il mal di gola? Le cause più frequenti descrive l'esperto di Humanitas sono di natura infettiva, sostenute da virus o, meno frequentemente, da batteri. Il mal di gola di origine virale è il più comune e si associa spesso a sintomi di raffreddamento come naso chiuso, rinorrea (naso che cola), tosse e congiuntivite. Generalmente, queste forme si risolvono spontaneamente entro pochi giorni. Il mal di gola batterico, invece, è più tipico dell'età pediatrica ed è spesso dovuto allo *Streptococcus pyogenes* (streptococco beta-emolitico di gruppo A). In questo caso, i sintomi più caratteristici sono: dolore intenso o bruciore marcato alla gola; febbre superiore a 38 °C; ingrossamento e dolorabilità dei linfonodi del collo. Se il dolore persiste oltre 5-7 giorni, o la febbre rimane elevata, è opportuno consultare uno specialista otorinolaringoiatra che durante la visita può valutare direttamente la gola e, se necessario, eseguire una laringoscopia (un esame rapido e indolore che permette di osservare la faringe e la laringe con una sottile telecamera) per identificare con precisione la causa dell'infiammazione e impostare la terapia più adeguata.

Come evitare il mal di gola? La prevenzione indica Cerasuolo passa attraverso semplici abitudini quotidiane. Igiene delle mani: lavarle spesso, soprattutto prima di mangiare o dopo aver tossito/starnutito, riduce la diffusione di virus e batteri; evitare ambienti secchi: utilizzare un umidificatore o tenere una ciotola d'acqua vicino ai termosifoni aiuta a mantenere le mucose idratate; non fumare: il fumo, anche passivo, irrita direttamente la mucosa faringea e riduce le difese locali; proteggersi dai contagi: coprirsi la bocca quando si tossisce o si starnutisce, o indossare la mascherina in caso di infezione respiratoria, limita la trasmissione ad altri.

Ma se il mal di gola arriva, come si cura? Il trattamento dipende dalla causa. Nelle forme virali non è necessaria una terapia antibiotica: i sintomi regrediscono spontaneamente entro pochi giorni. È comunque possibile alleviare il dolore con: farmaci da banco come antinfiammatori o antidolorifici; spray o pastiglie a base di antisettici, anestetici locali o sostanze lenitive; un'adeguata idratazione (almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno). È consigliato inoltre evitare il fumo, le bevande alcoliche e gli ambienti secchi o polverosi. Nelle forme batteriche accertate, invece, può essere indicata una terapia antibiotica prescritta dal medico, in base alla diagnosi. L'uso improprio o autonomo degli antibiotici è fortemente sconsigliato, precisa lo specialista poiché favorisce l'insorgenza di antibiotico-resistenza, un fenomeno sempre più diffuso che riduce l'efficacia dei farmaci nel tempo. Se il dolore è ricorrente, compare senza causa apparente o si associa a raucedine persistente, disfagia o rigurgito acido, è importante effettuare una valutazione otorinolaringoiatrica completa, con eventuale laringoscopia diagnostica, per individuare precocemente eventuali patologie croniche o lesioni della mucosa faringo-laringea.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

---

Dicembre 7, 2025

**Autore**  
redazione

*default watermark*