



Naso che cola mentre si mangia? Ecco perché, 3 consigli pratici

Descrizione

(Adnkronos) Il naso mi cola quando mangio? Può capitare di sedersi a tavola, assumere il primo boccone di un piatto fumante o particolarmente saporito e dover correre ai ripari cercando disperatamente un fazzoletto. Nessun raffreddore in corso, nessuna allergia stagionale diagnosticata. Solo un fastidioso, e a tratti imbarazzante, gocciolamento che si attiva esclusivamente mentre si mangia. La medicina ha dato un nome ben preciso a questo fenomeno: rinite gustativa.

Non si tratta di una patologia grave, ma di una risposta neurovegetativa del nostro organismo. A differenza delle classiche riniti allergiche (scatenate da pollini, acari o peli di animali), la rinite gustativa non coinvolge il sistema immunitario. Non ci sono anticorpi in azione, né rilascio di istamina. Si tratta, invece, di un corto circuito riflesso del sistema nervoso autonomo, in particolare del sistema parasimpatico. Quando introduciamo del cibo in bocca, i recettori del gusto e del trigemino presenti sulla lingua e nel cavo orale vengono fortemente stimolati. In alcuni individui, questo segnale elettrico è esondato e attiva erroneamente le fibre nervose che controllano le ghiandole della mucosa nasale. Il risultato è che il cervello ordina una produzione istantanea e abbondante di muco fluido e acquoso, accompagnata talvolta da una leggera congestione. Lo spiega all'Adnkronos Salute l'immunologo Mauro Minelli, docente di Nutrizione clinica all'università Lum Giuseppe Degennaro

La distinzione importante: se il naso cola solo in presenza di determinati alimenti e la secrezione è limpida come acqua (idorrea), siamo quasi certamente di fronte a una rinite gustativa. Se compaiono anche prurito agli occhi, starnuti ripetuti o orticaria, la causa è di natura allergica ed è necessario un consulto immunologico. Il fenomeno è strettamente legato alla tipologia di alimenti consumati. Non tutti i cibi hanno lo stesso potenziale di attivazione. I principali responsabili si dividono in tre grandi categorie: i cibi piccanti e speziati: piatti ricchi di peperoncino (che contiene capsaicina), pepe nero, senape, rafano o wasabi sono i trigger più frequenti. La capsaicina, in particolare, è un potentissimo stimolatore dei recettori del calore e del dolore chimico, e accelera drasticamente il riflesso nasale. Alimenti molto caldi o fumanti: una zuppa bollente o un brodo possono attivare la rinite gustativa anche se non sono piccanti. In questo caso, è la combinazione di calore termico e vapore a stimolare la vasodilatazione e la secrezione delle mucose. Cibi acidi o molto saporiti: agrumi, aceto, sottaceti e formaggi particolarmente stagionati possono innescare la medesima

reazione a catena a causa dell'alta intensità dello stimolo gustativo.

La rinite gustativa può manifestarsi a qualsiasi età, ma i dati clinici evidenziano una maggiore prevalenza nei soggetti adulti e negli anziani. Con l'avanzare dell'età, infatti, il sistema nervoso autonomo può andare incontro a piccole alterazioni nella regolazione dei riflessi, rendendo le ghiandole nasali ipersensibili agli stimoli esterni. Il fenomeno si riscontra con maggiore frequenza anche in chi ha una storia pregressa di interventi chirurgici al naso o ai seni paranasali, o in chi soffre di rinite flemmatica cronica. Dal punto di vista medico, la rinite gustativa è una condizione assolutamente benigna. Non evolve in patologie croniche e non danneggia le vie respiratorie. L'unico vero impatto di natura sociale e psicologica: l'imbarazzo di dover utilizzare continuamente fazzoletti durante una cena di lavoro o un appuntamento galante.

1) Modulare la temperatura del cibo. Evitare di consumare pietanze fumanti appena tolte dal fuoco. Lasciare intiepidire leggermente i primi piatti o le zuppe riduce l'impatto del vapore sulle mucose nasali, limitando l'attivazione del riflesso;

2) Introdurre i cibi piccanti gradualmente. Se si ama la cucina etnica (messicana, indiana o thailandese), è consigliabile abituare il palato con livelli di piccantezza crescenti. Spesso l'organismo sviluppa una tolleranza alla capsaicina, riducendo l'intensità della risposta neurovegetativa nel tempo;

3) Idratazione intermittente. Alternare i bocconi di cibo particolarmente saporito o speziato con piccoli sorsi d'acqua fresca o di latte (i latticini contengono caseina, una proteina in grado di legare la capsaicina e neutralizzarne l'effetto irritante in bocca).

Nei casi in cui il disturbo sia talmente intenso da compromettere la qualità della vita o l'alimentazione, è opportuno rivolgersi a un medico competente. Esistono trattamenti farmacologici mirati, come gli spray nasali a base di ipratropio bromuro. Questo principio attivo agisce come un bloccante locale dei recettori parasimpatici: spruzzato circa venti minuti prima dei pasti, è in grado di inibire il riflesso nervoso, azzerando la produzione di muco senza seccare eccessivamente le vie aeree. In conclusione, se il naso decide di attivarsi davanti a un piatto di penne all'arrabbiata o a un ramen coreano, non è motivo di allarmarsi. È semplicemente il sistema nervoso che sta reagendo con eccessivo entusiasmo a un'esperienza culinaria intensa, conclude Minelli.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 22, 2026

Autore
redazione

default watermark