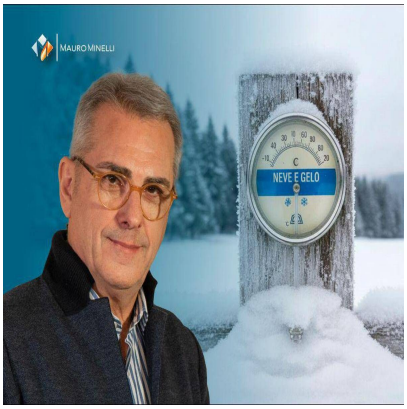

Freddo e virus, lâ??immunologo svela i falsi miti: â??Stop allâ??abuso di pillole inutiliâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Freddo, pioggia e una circolazione virale e batterica sempre piÃ¹ intensa, con lâ??influenza protagonista, nei primi giorni del 2026 mettono a dura prova il sistema immunitario e la pazienza. â??Mentre i pronto soccorso faticano a gestire lâ??ondata di virus stagionali, si assiste a una corsa ai farmaci da banco spesso inutile, quando non controproducenteâ?•, allâ??Adnkronos Salute lâ??immunologo clinico Mauro Minelli, docente di Nutrizione umana alla Lum.

â??La reazione istintiva al calo delle temperature Ã¨ la scorta preventivaâ??: un inventario di integratori e decongestionanti da fare concorrenza alle farmacie piÃ¹ fornite. Molti pazienti assumono questa tipologia di prodotti con la stessa leggerezza con cui si succhiano le mentine, convinti che â??male non faccianoâ??. In realtÃ , i presunti salutisti finiscono per ingurgitare cocktail eterogenei che hanno lâ??unico effetto certo di trasformare il proprio organismo in un costoso banco di prova per prodotti che non accelerano la guarigione di un solo minutoâ?•, spiega il medico. â??Ã? la Medicina basata sullâ??evidenza a suggerire che molti dei nostri â??ritualiâ?? sono piÃ¹ psicologici che fisiologiciâ?•.

Lâ??immunologo prende in esame alcuni di questi â??ritualiâ??. â??Il caso vitamina C Ã¨ un equivoco storico â?? avverte â?? Ã? non di rado il primo acquisto di coloro che avvertono un pizzico alla gola o un qualche colpo di tosse. Tuttavia, la scienza Ã¨ chiara: assumere vitamina C quando i sintomi sono giÃ comparsi non serve praticamente a nulla. Le metanalisi Cochrane confermano che non riduce nÃ© la durata nÃ© la gravitÃ del raffreddore se usata come cura dâ??urto. Potrebbe avere un senso solo in prevenzione cronica (per ridurre la durata dellâ??evento di circa lâ??8%) o per chi pratica sport estremi in climi rigidiâ?•.

La logica del meno Ã¨ meglio: strategie supportate da studi clinici. â??Per evitare (o limitare) lâ??uso e talvolta lâ??abuso di farmaci â??over the counterâ?? che spesso mascherano i sintomi senza accelerare la guarigione, esistono alternative supportate da studi clinici. Il miele, per esempio, batte lo sciroppo â?? afferma Minelli â?? Una revisione della Oxford University ha dimostrato che il miele Ã¨ piÃ¹ efficace dei farmaci comuni (come il destrometorfano) nel ridurre la frequenza e la forza della tosse. Agisce come un demulcente, creando una pellicola protettiva che calma i recettori della tosse meglio di molti prodotti sinteticiâ?•.

EI SRL - P.IVA IT16017671005

IL POTERE DEL LAVAGGIO. â??Invece di abusare di spray nasali vasocostrittori (che possono causare rinite farmacologica dopo soli 5 giorni), meglio puntare sui lavaggi con soluzione salina ipertonica â?? suggerisce â?? Non solo puliscono meccanicamente, ma riducono lâ??edema delle mucose per osmosi, â??sgonfiandoâ?? il naso chiuso senza effetti collateraliâ?•.

UMIDITAâ?? E TEMPERATURA. â??Il microclima conta, eccome. Spesso sottovalutato, il controllo dellâ??aria in casa Ã¨ un presidio terapeutico. Unâ??aria troppo secca (sotto il 40-50%) asciuga il muco, rendendo le ciglia vibratili delle vie aeree incapaci di espellere i virusâ?•, ricorda lâ??immunologo. â??E poi, se câ??Ã¨ un integratore che meriterebbe attenzione, non Ã¨ la vitamina C, ma lo zinco. Se assunto sotto forma di acetato o gluconato entro 24 ore dai primi sintomi, puÃ² ridurre la durata del raffreddore di circa il 33%. Ã? uno dei pochi rimedi con prove solide di efficacia nel â??tagliareâ?? i tempi della malattia.

IL MITO DEL POTENZIAMENTO IMMUNITARIO. â??Parallelamente ai farmaci sintomatici, domina il marketing degli immunostimolanti da banco. La narrativa social suggerisce che le difese immunitarie siano come un muscolo da â??gonfiareâ?? a comando con lâ??integratore del momento â?? mette in guardia Minelli â?? Echinacea: nonostante la popolaritÃ , le evidenze cliniche sulla prevenzione e il trattamento del raffreddore sono inconsistenti o di scarsa qualitÃ . La maggior parte degli studi non mostra benefici superiori al placebo. Papaya fermentata: spesso presentata come scudo virale, manca di studi clinici robusti che ne confermino lâ??efficacia nel prevenire infezioni respiratorie o nel determinare un reale impatto sulla risposta immunitaria specifica.

default watermark

Il sistema immunitario Ã¨ un network complesso di segnali e cellule, non un serbatoio da riempire. â??Rinforzare le difese in modo generico Ã¨ un concetto privo di senso fisiologico: se il sistema immunitario fosse costantemente iper-attivato, ci troveremmo in uno stato di infiammazione cronica o autoimmunitÃ â?? prosegue â?? Questi prodotti, nella stragrande maggioranza dei casi, non sono altro che investimenti a fondo perduto. E poi câ??Ã¨ lâ??errore fatale: lâ??antibiotico â??fai-da-teâ??. Il culmine dellâ??automedicazione inappropriata si raggiunge con la richiesta (o il recupero dallâ??armadietto dei medicinali) dellâ??antibiotico per curare lâ??influenza o il raffreddore. PerchÃ© Ã¨ un controsenso biologico? Gli antibiotici uccidono i batteri. Influenza, raffreddore e la quasi totalitÃ delle faringiti stagionali sono causate da virus. Usare un antibiotico contro un virus Ã¨ come cercare di spegnere un incendio con un ventilatore: non solo Ã¨ inutile, ma alimenta il problemaâ?•.

RESISTENZA BATTERICA. â??Lâ??uso improprio di antibiotici seleziona batteri resistenti, rendendo le infezioni future (quelle vere) potenzialmente incurabiliâ?•, rimarca Minelli. Con danni collaterali, â??gli antibiotici distruggono il microbiota intestinale, che Ã¨ invece il vero pilastro della nostra salute immunitaria. E, a proposito di microbiota, vanno senzâ??altro menzionati anche i trattamenti probiotici come presidi importanti di prevenzione e cura degli acciacchi di stagione. Mai smetteremo di ripetere che non tutti i fermenti lattici sono uguali â?? avverte â?? Lâ??efficacia Ã¨ ceppo-specifica: non conta la quantitÃ generica, ma la sigla alfanumerica che identifica il batterio. Per le vie respiratorie, per esempio, alcuni ceppi di Lacticaseibacillus rhamnosus e lâ??addizione di due ceppi specifici di Lb plantarum e Lb paracasei rappresentano oramai prove solide di efficacia nella riduzione dellâ??incidenza e della durata delle infezioni. CosÃ¬ come in caso di terapie antibiotiche, il lievito Saccharomyces boulardii Ã¨ fondamentale perchÃ© non viene ucciso dal farmaco e previene la diarrea associataâ?•.

EI SRL - P.IVA IT16017671005

LA GESTIONE DEL SINTOMO. â??Il miglior farmaco, tuttavia, rimane il tempo. La medicina moderna ci insegna che, nella maggior parte dei casi, il nostro compito non Ã¨ â??combattereâ?? i sintomi con una farmacia portatile ma supportare lâ??organismo mentre compie il suo naturale processo di guarigione. Come dire che abusare di paracetamolo solo per vedere velocemente il numero 36 sul termometro puÃ², paradossalmente, prolungare lâ??infezioneâ?•, conclude Minelli.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

default watermark

Data di creazione
Gennaio 10, 2026
Autore
redazione