

Le 10 cose da sapere sul raffreddore nel bambino

Di Elena Bozzola, Consigliere Nazionale Società Italiana di Pediatria

Il raffreddore è un'infezione delle vie respiratorie che si verifica molto frequentemente soprattutto tra i bambini. In un anno infatti i bambini contraggono il raffreddore mediamente dalle 6 alle 10 volte (contro le 2-4 volte degli adulti).

Purtroppo, non esiste una terapia efficace per combattere il raffreddore nei bambini.

Il raffreddore guarisce da solo nel giro di 5-7 giorni. È vero però che alcuni accorgimenti possono essere utili per alleviare il fastidio.

Tra i tanti rimedi, quali sono utili veramente?

SI a:

Lavaggi nasali: i lavaggi nasali con soluzione fisiologica favoriscono l'eliminazione del muco. Possono essere utili soprattutto per i neonati e i bimbi piccoli che non riescono ancora a soffiarsi il naso in modo corretto, in particolare prima dei pasti e prima di andare a dormire.

Aerosol: il vapore aiuta a sciogliere le secrezioni. È importante seguire le indicazioni del proprio pediatra e non utilizzare farmaci in aerosol senza prescrizione medica.

Idratazione: offrire da bere, bevande possibilmente tiepide, è utile per rendere fluido il muco e liberare il naso. L'assunzione di liquidi serve a ripristinare le perdite di acqua che si possono verificare con la tosse, la febbre, etc

Riposo a casa: è importante che il bambino riposi a casa. Il che non significa necessariamente stare a letto, ma evitare per qualche giorno di andare a scuola. Questo contribuisce a non diffondere il contagio e a ridurre l'esposizione ai germi in una fase in cui il bambino può essere più vulnerabile.

Antipiretico: in caso di rialzo della febbre l'utilizzo di antipiretico (paracetamolo o ibuprofene) può essere utile per alleviare il malessere nel bambino.

NO a:

Spray e gocce nasali a base di farmaci ad azione vasoconstrictrice (ad esempio fenilefrina, ossimetazolina): sono sconsigliati nei bambini più piccoli per il rischio di effetti secondari.

Sciroppi mucolitici: sono sconsigliati per il rischio di effetti collaterali. Mai somministrarli nei bambini di età inferiore ai due anni.

Brodo di pollo: non vi sono prove scientifiche che il brodo di pollo possa migliorare le condizioni di salute del bambino.

Vitamina C: una recente revisione della letteratura scientifica ha permesso di dimostrare che l'assunzione regolare nei mesi precedenti può ridurre l'incidenza di raffreddore e alleviare la

sintomatologia anche in età pediatrica. Non sono viceversa dimostrati effetti di una sua efficacia in caso di assunzione esclusivamente nella fase acuta.

Zinco: l'utilità della assunzione di zinco in età pediatrica nella prevenzione e gestione del raffreddore non ha riscosso consenso unanime nella comunità scientifica.