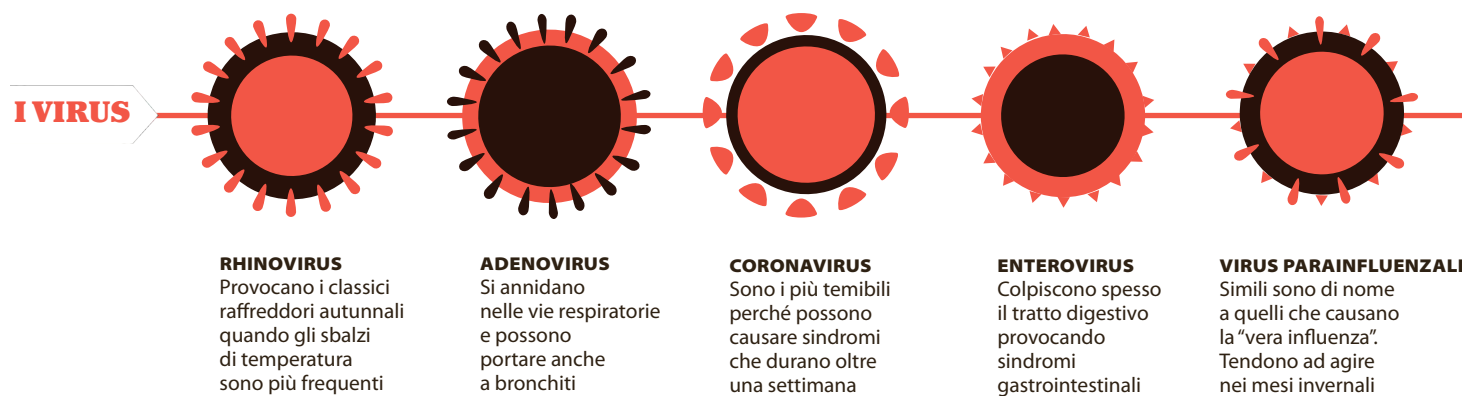


Infezioni. Sono 260 i virus colpevoli di mal di gola, occhi rossi, tosse
Per batterli bastano le difese immunitarie. Ma abbondano i prodotti
contro i sintomi, spray e aspirine, cortisone e antistaminici. Ecco quali servono

Processo ai farmaci contro il raffreddore



LETIZIA GABAGLIO

NASO CHIUSO, MAL di gola, occhi irritati, mal di testa tosse e dolori articolari. È il raffreddore, come ogni inverno. E anche quest'anno più di 10 milioni di italiani de-



vono fare i conti con le infezioni causate dagli oltre 260 tipi di virus che, grazie alle basse temperature e al fatto che si passa molto più tempo in luoghi chiusi caldi e umidi, trovano terreno fertile per la loro azione. Intendiamoci, il raffreddore non è certo una condizione grave e, lasciati tra-

scorrere al massimo 15 giorni, passa naturalmente. Ma, mentre il sistema immunitario fa fuori il virus di turno, noi ne subiamo i sintomi, talvolta invalidanti, con crescente impazienza. Perché per questo tipo di infezioni, la maggior parte delle quali causate da rhinovirus, non c'è cura. Si può solo cercare di rendere sopportabile il decorso naturale. Anche se gli esperti sottolineano che sarebbe bene non sopprimere i sintomi perché sono la reazione del sistema immunitario che combatte gli agenti virali.

Eppure, e spesso per poter fare la nostra vita normale nonostante un raffreddore pesante, ricorriamo ogni anno a rimedi e farmaci, spray, pasticche e caramelle medicate; anche se poi non è mai chiaro se a rimetterci in sesto sia stata l'azione del sistema immunitario di giorno in giorno oppure le sostanze che inghiottiamo, spesso pagandole di tasca nostra perché molte non sono coperte dal Servizio sanitario nazionale.

A far luce sui mille rimedi che in questa stagione appaiono sugli scaffali, delle farmacie ma ormai anche nella grande distribuzione, è stata la Cochrane Collaboration, un network di ricercatori indipendenti che pro-

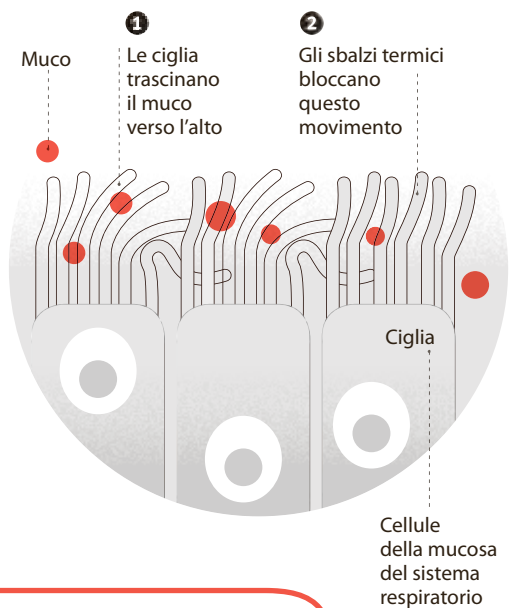
Attenzione ai principi attivi che lavorano sul sistema nervoso

muove la medicina basata sulle evidenze scientifiche. Che a proposito dei farmaci più diffusi, gli antinfiammatori non steroidei, i cosiddetti FANS, sentenzia: riescono a dare qualche sollievo contro i dolori muscolari, il mal di testa o il mal d'orecchio, e quelli che hanno anche azione antipiretica abbassano effettivamente la febbre, ma non c'è dimostrazione che migliorino l'andamento del raffreddore, che diminuiscono la tosse o facciano gocciolare di meno il naso. Lo dimostra un'analisi di studi condotti su oltre mille persone nel mondo che ha messo a confronto questi medicinali con il placebo.

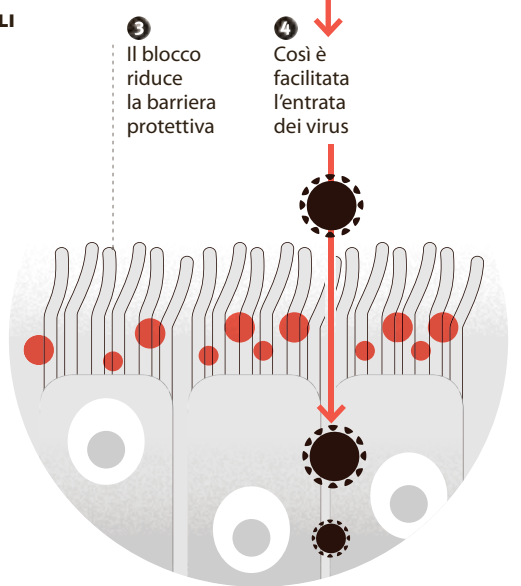
Un'altra revisione, questa volta dei dati provenienti da 27 studi clinici che hanno coinvolto in tutto più di 5 mila persone, mostra per esempio che i mix a base di antistaminici, decongestionanti e analgesici che hanno fra le indicazioni proprio i sintomi influenzali, qualche effetto sugli adulti ce l'hanno, ma non sui bambini. Spesso però causano insonnia, vertigini e secchezza delle fauci, ef-

IL MECCANISMO

PRIMA



DOPO



IN CIFRE

10 milioni

gli italiani colpiti da raffreddore ogni anno

260

numero stimato di virus del raffreddore in circolazione

FONTE ASSOSALUTE

INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI



Benefici alle terme

Le acque minerali più indicate sono quelle ricche di zolfo, che rende più fluido il muco nasale e ne favorisce quindi l'eliminazione, quelle solfuree, e quelle con il bicarbonato di sodio, che hanno un'azione antinfiammatoria. Si può fare un ciclo preventivo di cure inalatorie prima del freddo. Ma anche in fase di terapia, come decongestionante e per la pulizia mucociliare.

VOLTI

Il suono dei ricordi

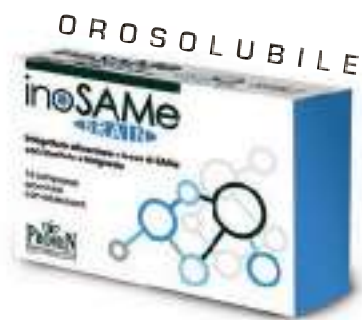
Ricordare volti nuovi è più facile se ascoltiamo musica che ci emoziona. È questo il risultato di uno studio su 54 studenti universitari non musicisti, condotto dal Centro di Neuroscienze dell'Università di Milano-Bicocca e pubblicato su Nature Scientific Reports. I ricercatori hanno sottoposto ai partecipanti la visione di 448 immagini di volti maschili e femminili: l'esperimento consisteva nel riconoscere i visi familiari, ovvero studiati durante una precedente sessione di apprendimento in associazione a sottofondi sonori differenti. Ebbene, mentre musica allegra e suoni naturali hanno dimostrato di essere elementi di disturbo per il processo cognitivo, il silenzio e la musica emozionante hanno permesso elevate prestazioni a livello di memoria. Un aumento significativo della frequenza cardiaca è stato inoltre registrato durante l'ascolto di musiche toccanti: un dato che non è passato inosservato. «Il battito del cuore accelera come risultato di una maggiore attivazione cerebrale, associata a codifica neurale più profonda, che richiama più sangue ossigenato al cervello», spiega Alice Mado Proverbio, coordinatrice del progetto e docente di Psicobiologia e Psicologia Fisiologica. «La memoria per le facce migliora sensibilmente con la musica emozionante, perché il volto si lega alle informazioni affettive indotte dall'ascolto. L'ipotesi è che questo possa dunque modificare la percezione visiva dei volti, in relazione alla carica emotiva generata dalla musica».

(vanessa cappella)

©IPRODUZIONE RISERVATA



nutri
il tuo
cervello
proteggi
il tuo
umore



**inoSAmE
BRAIN**

irritabilità
situazioni ansiogene
disturbi del sonno
sofferenza e stanchezza
psicologica
carenza di nutrienti
funzionali

INOSAME BRAIN è un integratore in compresse orosolubili di SAME (S-Adenosil-Metionina), con Inositolo e Magnesio indicato per favorire la funzionalità cerebrale ed il tono dell'umore.

Le compresse di INOSAME BRAIN sono brevettate. Vanno sciolte lentamente in bocca e consentono un'elevata biodisponibilità, rapidità d'azione e facilità di assunzione.

Da oggi il buonumore si scioglie in bocca!



INOSAME BRAIN è in vendita in farmacia e sul sito promin.it

info@prominmed.it seguici su Facebook



PROMIN
PRODOTTI MEDICINA INTEGRATA
promin.it