



RAFFREDDORE O RINITE ACUTA

Il classico raffreddore o rinite acuta è un'**infezione virale** del tratto respiratorio superiore (naso e gola), non grave, di breve durata, molto frequente nei mesi freddi dell'anno (da cui deriva il nome). Rappresenta la più frequente malattia dell'uomo; si calcola che ogni anno circa 1 miliardo di persone nel mondo ne sia colpito. Benché i virus in grado di provocare il raffreddore siano più di 100, quello responsabile di circa il 30-50% di tutti i casi è il *rhinovirus* (dal greco *rhin* 'naso'). Il raffreddore è **molto contagioso** e il virus si trasmette tipicamente attraverso "goccioline aerosoliche" prodotte da tosse e starnuti o tramite il contatto diretto con oggetti contaminati dal virus. Un soggetto raffreddato è contagioso nei primi due o tre giorni di malattia, mentre non lo è più dopo la prima settimana.

I **sintomi** e **segni** iniziano generalmente 2 o 3 giorni dopo il contatto con il virus (tempo di incubazione) e comprendono starnuti, naso chiuso (ostruzione nasale da congestione) e una secrezione nasale catarrale (fluida e trasparente); in alcuni casi può manifestarsi un lieve mal di gola associato ad una leggera sensazione di malessere generale.

Il raffreddore normalmente ha una durata di 6-7 giorni. Nei bambini può persistere più a lungo perché l'infezione virale può coinvolgere la tonsilla adenoidea (tessuto linfatico con funzioni di difesa immunitaria, presente in fondo al naso fino ai 7-8 anni), con possibili complicanze infettive batteriche naso-sinusali e dell'orecchio medio (otiti catarrali).

La **diagnosi** del raffreddore è **solo clinica** (in base ai sintomi e segni tipici), senza necessità di effettuare alcun altro esame. Non esiste alcun vaccino e per diminuire il rischio di contagio è bene attenersi ad alcune norme comportamentali: evitare per quanto possibile i luoghi chiusi e affollati, coprirsi il naso e la bocca quando si tossisce o starnutisce e curare l'igiene delle mani. La **guarigione** avviene **spontaneamente**. Non esistono al momento farmaci antivirali specifici, ma è consigliabile adottare delle misure sintomatiche e precauzionali come ad esempio effettuare lavaggi nasali con spray a base di soluzione fisiologica (acqua) più volte al giorno, umidificare l'aria degli ambienti domestici e adottare una dieta ricca di liquidi per favorire la fluidificazione del muco. Nei bambini, inoltre, per evitare che il raffreddore si complichino con infezione delle adenoidi (adenoiditi) e/o con otiti medie, è importante intervenire tempestivamente con una terapia topica (locale) a base di gocce disinfettanti e con irrigazioni nasali medicate da effettuare più volte al giorno, per una settimana circa.