

# PER FAR PASSARE IL MAL DI GOLA

Di solito quando brucia o duole la gola, si perde la voce o si avverte quel fastidioso raspino, si parla genericamente di mal di gola. In realtà ce ne sono diversi tipi e ognuno va curato in modo differente in base alle cause. Queste possono essere di diversa natura, per esempio d'inverno a volte è sufficiente soggiornare in ambienti troppo caldi e secchi dove non vi è sufficiente ricambio d'aria per disidratare e irritare le mucose. Ma può essere causato anche da infezioni batteriche, dalle allergie, dall'inalazione o assunzione di sostanze irritanti oltre a esse-

re in alcuni casi sintomo di alcune malattie come il reflusso gastroesofageo o la mononucleosi. Tuttavia, nel periodo invernale si tratta spesso di un'infezione dovuta al virus del raffreddore (rinovirus), contro il quale non esiste una vera cura (in genere si guarisce nel giro di 3-4 giorni), ma soltanto dei rimedi per alleviare il dolore. Una delle terapie tradizionali consiste nell'assunzione di farmaci antinfiammatori per bocca e nell'utilizzo degli appositi spray, ma ci sono anche altri accorgimenti efficaci per diminuire il dolore e il bruciore in pochi minuti.



## 10 MINUTI PER FARE I SUFFUMIGI

Anche se si tratta di un vecchio metodo, i suffumigi sono sempre un rimedio molto efficace contro il mal di gola, perché respirare il vapore caldo e umido idrata le vie respiratorie, le decongestiona e le disinfetta. Il procedimento è semplicissimo:

basta far bollire dell'acqua, aggiungere uno o due cucchiaini di bicarbonato e inalare i vapori con la bocca aperta, coprendo il capo con un asciugamano per evitare che il calore si disperda nella stanza. Bastano 10 minuti, con l'unica avvertenza di

restare a casa dopo aver fatto i fumenti o, se proprio non fosse possibile, bisogna comunque aspettare almeno un'ora prima di uscire. Lo sbalzo termico tra il vapore caldo umido inalato e l'aria fredda dell'inverno potrebbe infatti peggiorare la situazione.

## 2 MINUTI PER PREPARARE L'UMIDIFICATORE

Un'altra abitudine molto utile, anche se spesso sottovalutata, è quella di umidificare l'ambiente in cui si dorme. Chi dispone di caloriferi tradizionali può stendere degli asciugamani bagnati sopra i sifoni oppure appoggiarvi una bacinella d'acqua prima di andare a letto. In alternativa esistono in commercio degli umidificatori elettrici che permettono di umidificare la camera con diversi gradi di intensità e che si spen-

gono al momento giusto. In ogni caso, anche se l'ideale è farli funzionare per tutta la notte, vanno lasciati accesi per un tempo minimo di due ore. Può inoltre essere molto utile aggiungere pastiglie o gocce balsamiche all'umidificatore, per esempio a base di eucalipto: non hanno nessuna controindicazione e possono dare benefici, anche se non esistono evidenze scientifiche sulla loro reale efficacia.

## 2 MINUTI PER BERE UN BICCHIERE D'ACQUA

L'idratazione è fondamentale per chi ha mal di gola, quindi è necessario bere spesso un bicchiere di acqua naturale a temperatura ambiente mentre, al contrario di quanto spesso si pensa, non sono indicate le bevande come le tisane o il tè, perché il caldo non giova al mal di gola e anzi potrebbe irritarla ancora di più. Allo stesso modo non bisogna fumare o bere vino e liquori, perché alcol e nicotina irritano ulteriormente la parte infiammata. Infine, si consiglia di seguire una dieta morbida, cioè priva di cibi duri come cracker, grissini e biscotti secchi.



## Dove si avverte più dolore?

Il mal di gola non si differenzia soltanto per le cause che lo provocano, ma anche per la sede nella quale si sente dolore. Infatti, nel linguaggio comune si indica come gola la parte che va dal fondo della bocca fino più o meno alla trachea, mentre bisognerebbe fare delle distinzioni: se il mal di gola è in alto, verso la

parte dell'orofaringe e coinvolge le tonsille si parla di faringite, se è più in basso, all'altezza del pomo d'Adamo, coinvolge le corde vocali e si accompagna a disфония, si tratta di laringite. Infine, se è ancora più in basso e si manifesta con bruciore sotto il pomo d'Adamo, significa che si è in presenza di una tracheite.

## 1 MINUTO PER PRENDERE LE VITAMINE

Quando si ha mal di gola, l'organismo deve contrastare virus o batteri e per questo ha bisogno di mantenere le difese immunitarie efficienti. Il primo aiuto per aumentarle è quello di seguire una dieta corretta e soprattutto ricca di frutta e verdura fresca e di stagione, perché in questo modo si introducono nel corpo le vitamine e i sali minerali necessari. Ormai quasi tutti sanno che andrebbero portate in tavola 5 porzioni di ortaggi e frutta (variandola il più possibile) ogni giorno, ma nella pratica la maggior parte delle persone non ci riesce. Per questo si rivelano utili i complessi multivitaminici che si trovano in farmacia.

Elena Cassin con la consulenza del dottor Matteo Trimarchi, dirigente medico senior di livello dell'Unità operativa di otorinolaringoiatria presso l'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano e professore a contratto alla Scuola di specializzazione in otorinolaringoiatria dell'Università Vita Salute San Raffaele di Milano. È socio fondatore dell'Accademia italiana di rinologia (Iar).

## Occorre andare dal medico se...

**1** il mal di gola dopo 3-4 giorni non migliora o peggiora, perché potrebbe significare che si è instaurata una sovrainfezione batterica e quindi è necessaria la prescrizione di un antibiotico;

**2** le tonsille si sono ingrossate, perché si potrebbe trattare di tonsillite che, se viene trascurata, può generare un ascesso in gola e richiedere cure molto più complesse;

**3** la voce diventa distorta e il dolore insopportabile impedisce la deglutizione di cibi e liquidi, perché potrebbe trattarsi di laringite;

**4** si ha la febbre alta, le placche in gola oppure se soffiandosi il naso ci si accorge che il muco è giallo o verde, perché significa che c'è un'infezione batterica;

**5** ci si accorge che le ghiandole laterali del collo sono ingrossate, perché potrebbe trattarsi di mononucleosi;

**6** si fa fatica anche a respirare, perché questa difficoltà potrebbe essere dovuta all'asma, a un'allergia ma anche a un problema più serio.