

Arriva il «generale inverno»

Rischio infezioni respiratorie

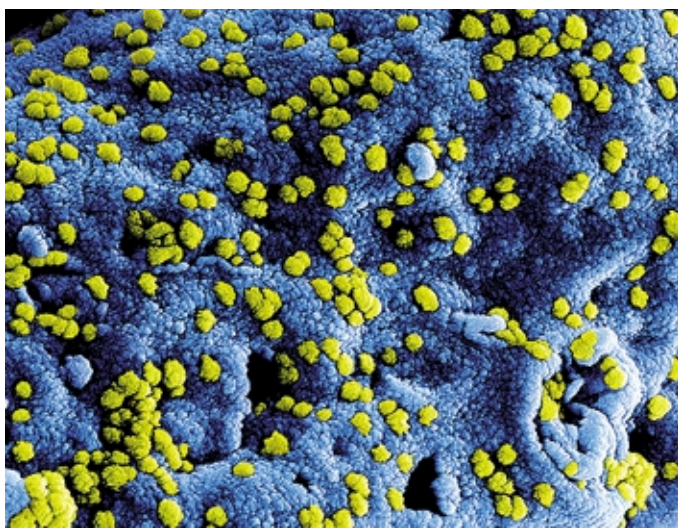
Pneumologia. I virus tipici più diffusi e conosciuti, come quelli del raffreddore e dell'influenza, sono in assoluto i microrganismi più contagiosi e trasmissibili

Le infezioni respiratorie acute, che si manifestano nelle stagioni fredde e sono caratterizzate da un'ampia diffusione, rappresentano una delle maggiori cause di malattia nel mondo. Sono responsabili di un elevato impatto sui costi sanitari diretti e sociali indiretti, in quanto determinano un'impenzata delle richieste di visita e degli accessi al pronto soccorso causando numerose giornate di assenza da scuola e dai luoghi di lavoro. Interessano principalmente o quasi esclusivamente l'apparato respiratorio e possono determinare lo sviluppo anche di gravi patologie. Per capire meglio perché la brutta stagione ci espone più facilmente alle infezioni respiratorie, facciamo una breve premessa sulle capacità di difesa del nostro organismo. Di norma le vie aeree dispongono di un efficace sistema di difesa, costituito da: a) una barriera meccanica; b) una protezione immunitaria.

La componente meccanica è costituita dal sistema ciliare e dal sottile strato di muco che rivestono la mucosa bronchiale. Il movimento delle «cilia» sposta progressivamente il muco dalle vie aeree più profonde alla bocca consentendo di «catturare ed eliminare» le particelle estranee, siano esse organiche o inorganiche, che penetrano nelle vie aeree. Così, la maggior parte dei batteri e dei virus viene eliminata, come del resto molti inquinanti atmosferici. A potenziare il sistema meccanico, si aggiunge la tosse, che, attraverso violente espirazioni di aria, consente di espellere le particelle di maggiori dimensioni.

Le difese immunitarie sono rappresentate da cellule che, attivate dal contatto con organismi patogeni, producono immunoglobuline (anticorpi), e cellule la cui funzione è la fagocitosi, cioè l'ingestione e la digestione dei microrganismi.

L'efficienza del sistema è, ovviamente, tanto più valida quanto più l'insieme dei suoi compo-



Un virus respiratorio fotografato dal CDC di Atlanta FOTO SU UNSPLASH

menti è integro. Purtroppo questo apparato viene messo quotidianamente a dura prova dall'inquinamento atmosferico («polveri sottili» e irritanti chimici e fisici) responsabili di un'inflammatione cronica della mucosa bronchiale che ne riduce le capacità difensive.

Respirare aria fredda può ridurre ulteriormente le capacità di difesa del nostro organismo favorendo l'ingresso e lo sviluppo dei germi patogeni. Le basse temperature, infatti, inibiscono l'azione delle cellule della difesa immunitaria e rallentano l'attività delle «cilia». Anche i sistemi di riscaldamento delle abitazioni non giocano a nostro favore, in quanto rendono troppo secca l'aria che respiriamo, favorendo il malfunzionamento del film di muco che ricopre le vie aeree. Di conseguenza virus e batteri, a quali normalmente verrebbe impedito l'accesso, trovano un ambiente meno ostile per la crescita e la moltiplicazione.

Un importante fattore favorente il diffondersi delle malattie da raffreddamento è il fatto che, nella stagione fredda, viviamo in ambienti chiusi, caldi e spesso affollati (tipico esempio sono le aule scolastiche che diventano un terreno estremamente favorevole alla trasmissione interumana di virus e bat-



Marialma Berlendis

teri); infatti, come abbiamo imparato dal COVID-19, mentre parliamo, ma ancora di più se starnutiamo o tossiamo, emettiamo delle piccole goccioline di saliva (droplets) che possono trasportare i germi e che rimangono sospese nell'aria che respiriamo, favorendo il diffondersi dell'infezione. Un altro importante veicolo di contagio è rappresentato dalle mani: toccare gli oggetti, come le maniglie delle porte o dei mezzi pubblici, espone all'inquinamento delle mani stesse, ed il successivo contatto con naso ed occhi determina a sua volta l'ingresso dei germi nell'organismo.

Gli sbalzi termici sono un nemico del sistema di termoregolazione. Soggiornare in ambienti caldi favorisce la vasodilatazione dei capillari delle vie

aeree, in particolar modo di naso e gola, per facilitare la dispersione di calore; l'improvvisa esposizione all'aria fredda determina un brusco raffreddamento del sangue capillare costringendo il sistema di termoregolazione ad una rapida correzione. Ricordiamoci che non basta coprirsi con indumenti pesanti, ma è consigliabile l'utilizzo di una sciarpa davanti alle prime vie aeree per limitare lo shock termico legato all'inalazione di aria fredda.

I virus tipici più diffusi e conosciuti, come quelli del raffreddore e dell'influenza, sono in assoluto i microrganismi più contagiosi e rapidamente trasmissibili, capaci di causare un'importante infiammazione mucosa responsabile della ben nota fastidiosa sintomatologia, di naso chiuso e starnuti, che può essere, o meno, accompagnata da febbre o evolvere verso forme più gravi con difficoltà respiratoria e chiusura dei bronchi (forme asmatiche). I virus, possono inoltre favorire, attraverso i fenomeni infiammatori, l'ingresso ai batteri, che finiscono per complicare le infezioni virali. Si parla, in questo caso, di «sovrainfezione batterica» i cui esempi tipici sono la bronchite o, nei casi peggiori, la polmonite.

Generalmente le infezioni virali, se non complicate, si risolvono in qualche giorno e vengono curate con i cosiddetti farmaci sintomatici. Le infezioni batteriche richiedono invece un trattamento antibiotico, ma, anche esse, nella maggior parte dei casi, si risolvono rapidamente. Le persone fragili, come gli anziani, i bambini piccoli o i pazienti affetti da malattie croniche, invece, sono a rischio di sviluppare malattie gravi e meritano di essere preventivamente e tempestivamente vaccinati.

Marialma Berlendis

Specialista in Pneumologia, Responsabile U.O. Medicina Generale e Unità Funzionale di Riabilitazione Respiratoria dell'Istituto Clinico Quarenghi s.r.l.