

La rinite: cause, rimedi e la dieta da seguire per prevenirla

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Da un punto di vista clinico, nella definizione della **rinite**, o raffreddore, rientrano tutte le diverse forme di **infezione delle vie respiratorie superiori**. E' normale "beccarsi un raffreddore", si è calcolato che nella vita di una persona capita in media più di cento volte. Non tutti i raffreddori si manifestano in maniera identica, ma vi sono diversi segni caratteristici, quali:

- Naso gocciolante (rinite acuta),
- Raucedine (laringite),
- Congestione delle vie aeree (bronchiti).

In alcuni casi, questi tre sintomi compaiono tutti insieme, ma più spesso si presentano singolarmente o in coppia. Può succedere che al raffreddore si aggiunga **un'infezione batterica dei seni paranasali dell'orecchio medio o delle vie aeree**. In tali casi è necessaria una terapia antibiotica, perlopiù, però, il raffreddore non richiede alcuna terapia farmacologica.

Quali sono le cause del raffreddore

All'origine di un comune raffreddore possono esserci **più di cento virus differenti**, in maggioranza, ma non tutti, appartenenti alla famiglia dei **rhinovirus**. I virus sono dispersi nelle goccioline espulse da una persona raffreddata che:

- Starnutisce,
- Tossisce,
- Parla.

I **virus** si fissano alle cellule che tappezzano le **pareti nasali e i seni paranasali** e stimolano la produzione di una grande quantità di muco, che dà luogo a una notevole secrezione dal naso. Contrariamente a quanto si ritiene comunemente, **il raffreddore non è causato dall'umidità o dal freddo**. Un eccessivo affaticamento o lo [stress](#) possono, però, rendere l'organismo vulnerabile a un'infezione virale.

Quale è la terapia del raffreddore

Un **banale raffreddore, con sintomi moderati**, non richiede necessariamente una visita medica, che è invece d'obbligo se:

- la febbre supera i 39 °C,
- se la tosse è catarrosa,
- quando la secrezione dal naso non è più acquosa, ma densa e di colore giallo o verdastro,
- in caso di particolare debolezza.

Per affrontare un raffreddore da soli occorre seguire alcuni consigli, come:

- bere abbondantemente per compensare le perdite di liquidi dovute alla sudorazione e riposarsi per permettere all'organismo di combattere il virus con le proprie forze;
- assumere paracetamolo (preferibile all'aspirina) che aiuta a combattere la febbre e i dolori muscolari;
- spruzzare vaporizzazioni di soluzione fisiologica nelle cavità nasali, e prodotti antisettici e antiinfiammatori nel naso e nella gola;
- umidificare l'aria degli ambienti ove si vive.

Occorre, però, anche evitare alcune azioni:

- i prodotti contro la tosse, i decongestionanti per il naso e gli antibiotici locali, farmaci più spesso dannosi che benefici;
- le dosi massicce di vitamina C, la cui efficacia non è mai stata dimostrata;
- tutti i farmaci venduti senza ricetta;
- i vecchi rimedi popolari quali, per esempio, mangiare molto, fare [diete](#), assumere lassativi o ancora dormire con la testa coperta e le calze.

L'aiuto del medico

Nel caso di un banale raffreddore, di origine virale, il **medico** può soltanto contrastare la febbre e i sintomi **evidenti**. In presenza di **un'infezione batterica secondaria** o di un'affezione secondaria cronica che accresca il rischio di infezione, il medico prescrive degli **antibiotici**. In caso di *diabete, di asma o di alcune malattie croniche*, il medico può aumentare la posologia dei farmaci e consigliare ulteriori misure preventive.

Come si evolve il raffreddore

Due o tre giorni dopo il contagio, ci si sente, a volte, **stanchi e in cattive condizioni di salute**. Insorgono a quel punto fenomeni quali:

- naso gocciolante,

- starnuti,
- lacrimazione,
- sensazione di gola secca e irritata.

La maggior parte degli individui si sente meglio dopo **quattro - cinque giorni** e guarisce completamente in **sette – dieci giorni** . Nella maggioranza dei casi il raffreddore non costituisce pericolo. Le eccezioni riguardano:

- i neonati o i bambini piccoli,
- i diabetici,
- i malati di cuore,
- chi soffre di affezioni polmonari croniche,
- le persone affette da immunodeficienza dovuta a chemioterapia o a una malattia.

La complicanza più frequente del raffreddore è la **sinusite**, *infiammazione e infezione dei seni paranasali* dovuta alla difficoltà di liberare il naso intasato. Diversamente dal raffreddore, la sinusite richiede un trattamento antibiotico e antinfiammatorio.

I sintomi del raffreddore, in breve

- Gola irritata e dolente;
- Secrezione dal naso o ostruzione;
- Gusto e olfatto parzialmente inibiti;
- Sensazione di dolore, di intorpidimento e malessere generale;
- Febbre (più frequente tra i bambini);
- Raucedine;
- Starnuti e tosse;
- Espettorazioni purulente nell'ultima fase della malattia.

La [dieta](#) contro il raffreddore

Ecco una semplice particolare dieta per arrivare preparati all'attacco del raffreddore: ·

- **Colazione:** una bella spremuta d'arancia, in alternativa o in aggiunta all'abituale caffè;
- **Metà mattina :** la mela è sempre il cima alla lista. Poi, con l'arrivo dei mesi invernali, la frutta di stagione come arancia e mandarino: la prima, in particolare, è ricchissima di vitamine, mentre il secondo è più leggero;
- **Metà pomeriggio :** un kiwi, che rimane un pò più pesante da digerire e deve essere limitato ad uno al giorno, ma ha una buona quantità di vitamina C;
- **Pranzo e a cena:** mangiare normalmente, avendo cura di accostare alle altre pietanze qualcosa di verde: vanno bene tutte le verdure crude, ma le cotte sono ancora meglio, perché contengono vitamine.

Nando Merisi