

Più del 90% delle malattie da raffreddamento ha origine virale

## Sarebbe meglio star lontano dai “luoghi comuni”

*Sono ancora diffusi erronei pregiudizi su influenza e malanni simili*

**C**hi spesso è alle prese con raffreddore, tosse, mal di gola, o si ritrova vittima dell'influenza anche più volte nell'arco di qualche mese, non è colpito dalla sfortuna né tantomeno ha una “predisposizione”, come erroneamente recita un luogo comune ancora in voga. In realtà il frequente verificarsi di tali patologie è legato allo stato del sistema immunitario, che si dimostra insufficiente nel contrastare l'attacco dei virus, responsabili di queste malattie e di eventuali batteri, che possono poi, in seguito, dare talvolta luogo a sovrainfezioni.

### MICROORGANISMI ABILI NEL TRAVESTIMENTO

È dunque necessario agire per prima cosa sulla prevenzione e in particolare sull'equilibrio del sistema immunitario, ovvero sul benessere generale dell'organismo, per combattere in maniera efficace i cosiddetti malanni da raffreddamento. Intanto va detto che il freddo è unicamente un fattore che facilita prolife-

razione e sopravvivenza dei virus, non è causa di malattia: in ambiente sterile, nemmeno alle più basse temperature si avrebbero raffreddore e influenza. Nel dettaglio, l'influenza è causata dai virus influenzali di tipo A e di tipo B, appartenenti alla famiglia degli Orthomixovirus, mentre il raffreddore è provocato dai Rhinovirus, così numerosi e diversi per cui è per ora impossibile elaborare un vaccino. I microrganismi patogeni, pur possedendo un corredo genetico, non sono in grado di replicarsi in modo autonomo poiché privi delle strutture biochimiche necessarie e sono dunque obbligati a penetrare all'interno di cellule di organismi viventi per sfruttarne le funzioni biologiche, replicarsi e sopravvivere. Per questa loro caratteristica vengono definiti “parassiti endocellulari obbligati”. Sono caratterizzati all'interno dalla presenza di DNA e RNA rivestiti da un capsido proteico e da proteine di membrana che costituiscono gli antigeni virali: grazie ad esse, il virus forza le



**Abitudini di vita sane sono una scelta indispensabile per rispondere agli attacchi**

difese della cellula, la infetta e poi passa ad altre cellule. Poiché i virus vengono a contatto con il materiale genetico delle cellule attaccate, riescono a sviluppare un corredo genetico mutato rispetto ai loro predecessori,

e dunque, il virus “si camuffa”, riuscendo a passare inosservato e ad eludere così la risposta del sistema immunitario. Va da sé che più il virus si nasconde bene, più l'infezione sarà virulenta.

### PER IL BENE DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Il corretto funzionamento del sistema immunitario, a meno che non vi siano implicate patologie particolari o una condizione di stress intenso e prolungato, pericolosa per la sua efficienza, è compromesso sovente da cattive abitudini di vita, quali la cattiva alimentazione, il fumo l'abuso di sostanze alcoliche, che possono essere corrette. Al di là del vaccino, l'evento

**Oltre a mettere in atto la prevenzione, si può far uso di molti rimedi per mitigare i sintomi**

preventivo di prima scelta riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità è lavarsi spesso le mani (e insegnare ai bambini a farlo), insaponandole e soffiandole con cura per almeno 20 secondi prima di risciacquarle e asciugarle perfettamente o, in assenza di un lavandino munirsi di gel e salviettine disinfettanti: accesso preferito dei virus sono occhi, bocca e naso. È buona norma coprirsi bocca e naso, quando si tossisce e starnutisce, o se qualcuno accanto ha le stesse manifestazioni: il virus viaggia da un organismo all'altro facendosi trasportare dall'aerosol emesso da bocca e dal naso anche solo mentre si parla o si ride e permane vivo alcune ore. Onde evitare di contagiare gli altri, una volta ammalati, e di peggiorare i sintomi prolungando il malessere, meglio restare a casa, cambiare spesso l'aria, disinfettare cose d'uso comune, usare fazzoletti usa e getta e buttarli subito dopo l'utilizzo. Se in casa ci sono persone con patologie polmonari, cardiache, anziani o bambini molto piccoli, le precauzioni

**Sintomi di raffreddore? Tosse? Mal di gola? Cura quello che c'è sotto**

Arrivano i primi freddi e mezza Italia è colta impreparata! A volte basta un improvviso abbassamento delle temperature o uno sbalzo termico per sentire la fastidiosa goccia al naso o il pizzicore alla gola. Ecco quindi che raffreddore, gola arrossata, tosse e abbassamento della voce sono solo alcuni dei sintomi più classici delle infezioni respiratorie che nelle forme più gravi possono sfociare in influenza con febbre, faringiti e bronchiti.

Da sempre l'uomo ha saputo trovare nella natura le risorse per tenere a bada questi malesseri, ma oggi le conferme sulla validità di alcuni rimedi fitoterapici arrivano dalle più moderne ricerche scientifiche. Una vera novità della fitoterapia moderna, è rappresentata dal Pelargonium sidoides, una varietà medicinale di geranio di origine sudafricana, con proprietà antivirali, antibatteriche e immunostimolanti.

Ricerche condotte in laboratorio hanno infatti chiarito il complesso meccanismo d'azione riconducibile alle diverse componenti attive della radice del Pelargonio che agiscono in maniera sinergica contro virus, batteri e muco.

In particolare l'azione antivirale si esplica mobilitando le cellule del sistema immunitario per combattere l'agente infettante. L'azione antibatterica invece avviene principalmente contrastando il meccanismo di adesione dei batteri alle mucose, aumentando la fagocitosi, evitando così lo sviluppo dell'infezione. Infine ha una marcata azione fluidificante del muco, il cui ristagno rappresenta l'ideale terreno di proliferazione di germi e batteri.

Il Pelargonium sidoides risulta quindi particolarmente efficace per curare ciò che sta sotto i sintomi di raffreddore, tosse e mal di gola.

Finalmente anche in Italia è possibile provare l'efficacia di questo farmaco naturale di automedicazione, utilizzato con successo già da decenni, nei Paesi di lingua tedesca e apprezzato per la sua ottima tollerabilità.

L'estratto di Pelargonium sidoides è quindi un'arma in più per affrontare i malanni di stagione, che non si limita ad alleviare i sintomi, ma agisce contrastando direttamente la causa delle infezioni.

Disponibile in farmacia e parafarmacia.

[www.lockerremedia.it](http://www.lockerremedia.it)

vanno raddoppiate e bisogna monitorare scrupolosamente il loro stato di salute. Sono disponibili molti rimedi che possono aiutare a ridurre il fastidio e l'intensità dei sintomi, abbassando la febbre, diminuendo i dolori e la secrezione nasale, facilitando la respirazione e agendo sui vari tipi di tosse. Per fronteggiarli possono essere usati anche rimedi derivati da alcune piante in grado di modulare le difese immunitarie, con azione adattogena e/o immunostimolante.

