

Il raffreddore è un'infezione molto comune nei bambini. Naso chiuso, difficoltà a respirare, accessi di tosse improvvisi, vomito di muchi in piena notte, difficoltà a mangiare o ad attaccarsi al seno, sono tutte cose che ogni mamma sa bene quando il proprio bimbo è raffreddato!

### Come avviene il contagio?

Il raffreddore è causato da una famiglia di virus chiamati *Rhinovirus*. Normalmente si calcola che i bambini contraggano il raffreddore circa 8-10 volte nei primi 2 anni di vita (anche di più se frequentano asili nido o altre comunità).

Tosse, starnuti e "soffiate di naso" sono i modi in cui il virus esce dal naso di un bambino e si prepara ad attaccarne un altro! Di solito il contagio avviene:

- per passaggio diretto del virus da bambino a bambino
- condividendo giochi o altri oggetti contaminati dal virus

Il bambino che tocca i giochi contaminati da un bambino raffreddato, si riempie le mani del virus e poi magari si tocca gli occhi, il naso, la bocca... ed il contagio è fatto! Raccomandiamo quindi la massima attenzione al lavaggio frequente delle mani!

Solitamente in seguito al contatto col virus i primi sintomi di raffreddore compaiono dopo 1-3 giorni di incubazione.

### Perché quando si "prende freddo" poi compare il raffreddore?

La risposta è semplice: le nostre vie respiratorie (naso incluso) sono tappezzate da uno strato di ciglia microscopiche che rappresentano per noi una sorta di difesa in quanto si muovono trasportando detriti, secrezioni, virus e batteri dall'interno all'esterno, senza che noi ce ne accorgiamo! Quando siamo esposti a basse temperature o a correnti di aria fredda, accade che queste ciglia smettono di muoversi bene finché non si ristabilisce una temperatura

ottimale. E in questi momenti che i virus del raffreddore (ma non solo! anche quelli dell'influenza, dell'otite e di tante altre malattie!) che magari si trovavano lì di passaggio e che probabilmente sarebbero stati spinti fuori dalle vie respiratorie grazie alle ciglia, riescono invece ad approfittarne penetrando indisturbati nell'epitelio respiratorio e provocando il raffreddore.

## Quali sono i sintomi del raffreddore?

I sintomi del raffreddore sono abbastanza conosciuti.

Ecco un elenco di quelli che più spesso ritroviamo nei nostri bambini anche se, per fortuna, non sempre sono presenti tutti insieme!

- Naso chiuso, che cola (di solito muchi chiari e fluidi!), con difficoltà a respirare
- Tosse (soprattutto quando il bimbo è steso ed i muchi dal naso gli colano giù in gola)
- Starnuti frequenti
- Irritabilità e risvegli notturni (il piccolo dorme agitato!)
- Calo dell'appetito e difficoltà ad attaccarsi al seno
- Mal di gola
- Mal di testa
- Febbricola (tra 37-38°C)

## Raffreddore nei bambini: quanto dura?

In media un raffreddore dura circa 7-10 giorni dall'inizio dei sintomi. Le [terapie del raffreddore](#) che vi abbiamo proposto non sono assolutamente curative, ma servono solo a migliorare la respirazione in attesa che il raffreddore passi da solo.

*Se dopo 10 giorni non c'è nessun segnale di miglioramento bisogna iniziare a pensare a diagnosi diverse da un semplice raffreddore!*

Alcune delle più frequenti diagnosi alternative sono:

1. **Sinusite:** un raffreddore che duri più di 10 giorni e/o che si accompagni a scolo nasale (o retro nasale) di muchi particolarmente densi e scuri (gialli o verdastri!) deve sempre far pensare ad una sinusite batterica. In questi casi sarà opportuno discutere col proprio pediatra la possibilità di iniziare una terapia antibiotica, anche in assenza di febbre!
2. **Rinite allergica:** un raffreddore che duri più di 10 giorni e che magari si accompagni a muchi chiari e fluidi, prurito nasale, arrossamento degli occhi, starnutazione frequente, forse nasconde un'allergia a muffe, acari della polvere o pollini (quest'ultima specie se stagionale!) o ad altri allergeni... sarà utile in questi casi discutere col proprio pediatra l'opportunità di assumere terapie specifiche.

### Raffreddore nei bambini: come si cura?

Lavaggi nasali e rimozione meccanica dei muchi (aspirazione oppure soffiata di naso). Tutto qui direbbe qualcuno? Il problema è che nei più piccini sappiamo bene che fare questo non è proprio agevole. Ed inoltre, per quanto ci si impegni a rimuovere i muchi... non ci si può mai aspettare che questi finiscano: il naso infatti ne produce di continuo in corso di raffreddore. Quanti pacchi di fazzoletti consumate voi quando siete raffreddati? Vi capita mai che dopo 5 minuti da una soffiata state di nuovo pieni e dovete soffiare di nuovo? Sono certo di sì. E la stessa cosa accade anche nei bambini.

Volendo schematizzare, gli strumenti che abbiamo a disposizione sono:

- Come effettuare il lavaggio? Seguono in ordine di efficacia:
  - Irrigazione nasale con ampolla di Neti
  - Doccia nasale (es: *Rinowash*)
  - Spray nasali
  - Fialette nasali
- Cosa utilizzare?
  - Soluzioni isotoniche (es: fisiologica): finché i muchi siano chiari e fluidi, da utilizzare in abbondanza (anche prima che venga visitato dal pediatra!)
  - Soluzioni ipertoniche al 3% (es: *rinorex*, *rinoair iper* etc): se i muchi sono scuri e densi o se c'è indicazione da parte del pediatra

- Come rimuovere le secrezioni dopo il lavaggio?
  - Soffiando il naso (nei più grandi)
  - Aspirazione nasale (con appositi aspiratori) se ancora non sanno soffiare

Per maggiori info sulla cura del raffreddore leggi anche gli articoli:



CERCHI UN  
**PEDIATRA  
A CASA?**

SELEZIONA TUTTI

Dott. Iva Trevisano  
Disponibile

Dott. Domenico Arcuri  
Disponibile

Dott. Maria Pia Panicucci  
Non Disponibile

Dott. Gaetano Padovano  
Disponibile

Dott. Marzio Calabresi  
Disponibile

Dott. Sebastiano Cremonesi  
Non Disponibile

SCARICA L'APP



- [Raffreddore: rimedi e cure](#)

- [Come fare i lavaggi nasali](#)

## Aerosol per il raffreddore: terapia inutile

E' utile fare l'aerosol in caso di raffreddore nei bambini? Assolutamente no. Le terapie aerosoliche servono esclusivamente a somministrare farmaci e qui, trattandosi di una banale virosi, farmaci non ne servono. Investire il tempo e la pazienza del bambino in lunghe terapie aerosoliche può ledere l'efficacia delle pratiche di lavaggio e aspirazione nasale sopra descritte. In sostanza la pazienza del bambino ha un limite: meglio investire tale pazienza negli utilissimi lavaggi nasali piuttosto che in inutili aerosol! Come avrete modo di approfondire [in quest'altro articolo](#) l'aerosol serve per altre cause di tosse (es: broncospasmo, laringospasmo, malattie bronchiali croniche...). Non serve certo per la tosse da raffreddore!