

**Mi spieghi dottore**

**Le cause**  
Cibo «di traverso»,  
fumo e infezioni  
possono scatenarla

Il riflesso della tosse può essere attivato dalla respirazione accidentale di un cibo così come da una serie di sostanze chimiche, come quelle contenute nel fumo di sigaretta, da gas tossici o, ancora, dai succhi gastrici che a volte possono ritornare nelle vie respiratorie durante un episodio di reflusso acido. Tra le cause più comuni di tosse acuta ci sono senz'altro le infezioni respiratorie. «Il modo in cui i diversi agenti patogeni possono stimolare la tosse varia da caso a caso. Non

sempre è causata da un danno diretto da parte di virus o batteri. Possono infatti essere coinvolte anche le cellule dell'immunità, in risposta all'infezione respiratoria. Tali cellule del sistema di difesa dell'organismo possono promuovere la produzione di molecole infiammatorie come citochine, prostaglandine e leucotrieni, sostanze capaci a loro volta di stimolare il riflesso a tossire irritando i recettori della tosse che si trovano lungo le vie aeree», spiega Harari.

**TOSSE****UN MECCANISMO DI DIFESA CHE A VOLTE SALVA LA VITA****La funzione****Il «colpo»  
che pulisce  
il sistema  
respiratorio**

**L**a tosse è un meccanismo difensivo che il nostro organismo mette in atto per «pulire» il sistema respiratorio. Durante un'infezione aiuta a eliminare il muco e altre secrezioni che possono prolungare la malattia. Se ci va di traverso un cibo o una bevanda, il riflesso della tosse può addirittura salvarci la vita. Per contro una tosse che persiste a lungo non è mai un buon segno. In questi casi è fondamentale capirne le cause.

**Come si può capire l'origine della tosse?**

«Le sue caratteristiche e il modo in cui ha avuto origine aiutano a individuarne la causa — premette Sergio Harari, direttore della Pneumologia Ospedale San Giuseppe MultiMedica di Milano e professore di medicina interna all'Università Statale di Milano —. Se è insorta di recente ed è secca è probabile che sia dovuta a infezioni respiratorie. La tosse grassa è tipica delle bronchiti acute. Ma se gli episodi durano a lungo o si verificano ripetutamente occorre approfondire. Ci sono moltissime malattie che possono avere tra i loro sintomi la tosse, dalla polmonite alla tubercolosi fino ad arrivare al cancro del polmone, ma quello che capita più di frequente di constatare è che la tosse persistente è il primo sintomo di asma. Prima di giungere a una diagnosi, però, non è raro che i pazienti sottopongano a una serie di visite ed esami in cerca di una risposta, quando invece uno specialista con poche domande e una semplice spirometria può capire subito se si tratta di asma. Negli ultimi anni si è data grande attenzione alla tosse da reflusso gastrico, ma le cause più comuni restano l'asma, la broncopneumopatia cronica ostruttiva (Bpco) e le patologie di tipo bronchitico».

**Che fare in caso di tosse?**

«Di norma la tosse acuta non va stroncata sul nascere, proprio perché è un meccanismo di difesa. I sedativi della tosse vanno assunti solo in casi selezionati. Il rischio altrimenti è quello di inibirla, favorendo il ristagno delle secrezioni. La terapia della tosse dipende dalla causa, è la malattia alla base che va trattata. In caso di forme croniche causate da asma o Bpco, per esempio, si può contare su numerosi farmaci inalatori, spesso usati in associazione. Ma quello che conta di più, è personalizzare la cura e insegnare ai pazienti ad assumere in modo continuativo e corretto i farmaci».

**Antonella Sparvoli**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

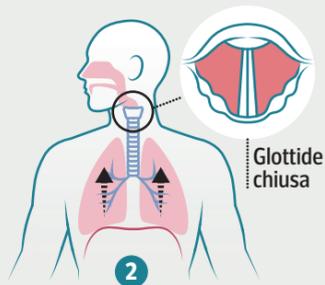
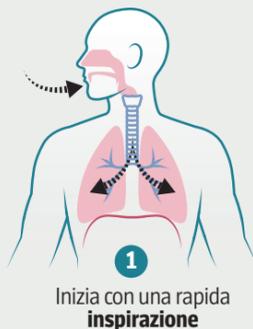


**Sergio Harari**  
Direttore  
Pneumologia  
Ospedale  
San Giuseppe  
MultiMedica,  
Milano;  
professore di  
Medicina  
interna,  
Università  
Statale  
di Milano

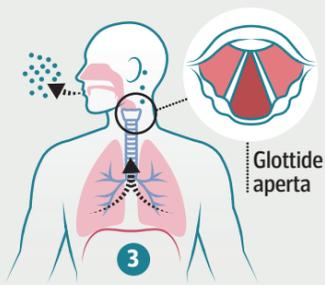
La **tosse** è un riflesso fisiologico di difesa che il nostro organismo adotta per neutralizzare e rimuovere in modo esplosivo una sostanza irritante presente nelle vie respiratorie. Spesso è un sintomo di infezioni respiratorie, ma può essere scatenata anche da diverse sostanze chimiche, come fumo di sigaretta e gas tossici, oppure da liquidi o i cibi inspirati involontariamente

**I meccanismi**

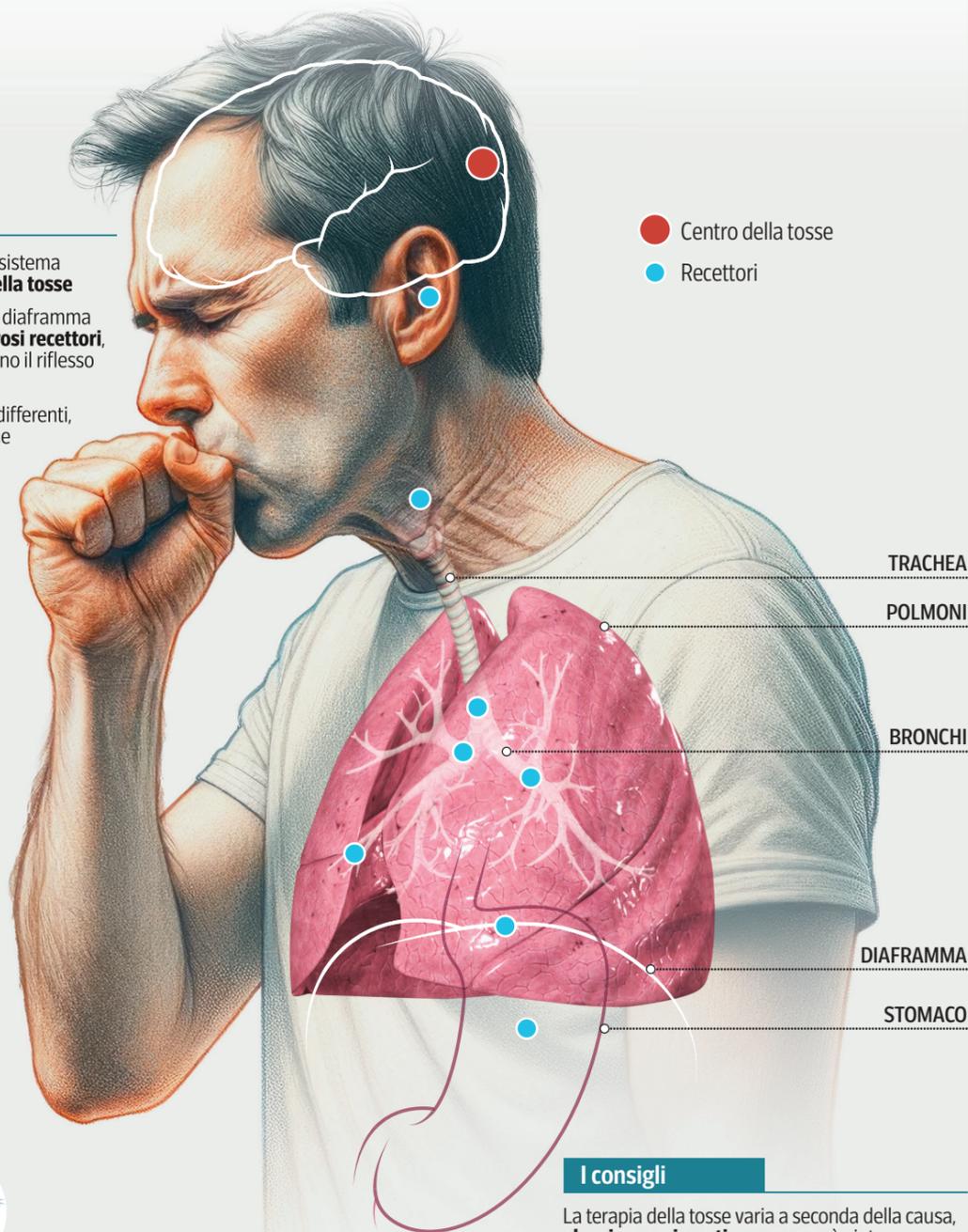
- La tosse è governata, a livello del sistema nervoso centrale, da un **centro della tosse**
- Lungo tutte le vie respiratorie, sul diaframma e nello stomaco si trovano **numerosi recettori**, terminazioni nervose che innescano il riflesso della tosse
- I diversi recettori rilevano stimoli differenti, per esempio, chimici o di pressione
- Quando attivati i recettori inviano segnali al centro della tosse che riorganizza la normale attività respiratoria nelle **tre fasi della tosse**

**Le fasi della tosse**

Segue la **chiusura dello spazio tra le corde vocali (glottide) e la contrazione dei muscoli addominali e della gabbia toracica per aumentare la pressione nel torace**



Infine la **glottide si apre e rilascia un getto d'aria ad alta velocità**



- Centro della tosse
- Recettori

TRACHEA

POLMONI

BRONCHI

DIAFRAMMA

STOMACO

**I consigli**

La terapia della tosse varia a seconda della causa, **alcuni accorgimenti** possono però aiutare ad attenuare il fastidio e favorirne la risoluzione



**L'assunzione di bevande calde**, che hanno un effetto emolliente, come la classica tazza di latte caldo e miele, può attenuare il riflesso della tosse



**Bere molto** in caso di tosse grassa impedisce che il catarro si addensi troppo, diventando più difficile da espellere



Le **inalazioni di vapore**, senza aggiungere sostanze balsamiche che possono risultare irritanti, possono dare sollievo temporaneo



**Il fumo può peggiorare la tosse**, cercare di non fumare e non esporre a fumo passivo chi ha la tosse



Gli **sciropi sedativi per la tosse** vanno usati solo su indicazione del medico. Se non utilizzati in modo corretto possono inibire il riflesso della tosse, facilitando il ristagno delle secrezioni nei bronchi con il risultato di aumentare il rischio che si infettino



Se la tosse persiste a lungo, dopo che eventuali altri sintomi di infezioni respiratorie si sono risolti, **consultare il medico**

**I tipi di tosse e le possibili cause**

- **Tosse secca**  
**Non è accompagnata da secrezioni.** A volte sono presenti bruciore e irritazione della gola. In genere è **causata da virus respiratori.** Se persistente potrebbe essere **spia di asma**, a maggior ragione se accompagnata da affanno e respiro sibilante
- **Tosse grassa**  
**È accompagnata da produzione di catarro.** In genere è legata a **infezioni dei bronchi** acute o croniche (come nel caso della broncopneumopatia cronica ostruttiva/Bpco)
- **Tosse metallica**  
È tipica delle **patologie tracheali** ed è contraddistinta da una sonorità metallica e abbaiente
- **Tosse da reflusso gastroesofageo**  
È scatenata dalla **risalita del contenuto gastrico** lungo l'esofago fino alla gola in seguito a un episodio di reflusso acido. In genere è associata alla **necessità di schiarirsi spesso la voce** e a sue alterazioni nonché all'**arrossamento della parte posteriore della gola**



**Il Medico Risponde**  
alle domande  
dei lettori  
[corriere.it/salute/il-medico-risponde/polmoni-bronchi](http://corriere.it/salute/il-medico-risponde/polmoni-bronchi)