

## Stomaco e Intestino



**ENTEROGERMINA**  
4 miliardi/5 ml - 10 flaconcini



**MAALOX PLUS**  
30 compresse masticabili

## Analgesia e Traumi



**ASPIRINA C**  
20 compresse effervescenti da 400mg

## Influenza e Apparato Respiratorio



**BRONCHENOLO 5 in 1**  
Sciroppo effetto rapido  
Tosse secca, grassa, mal di gola,  
raucedine, difficoltà nel deglutire

Gennaio/febbraio 2026

# EXPERTA

*La farmacia che ti ascolta*

**Posso  
aiutarti?**

*Scopri i nostri  
consigli per te*



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



# PERCHÉ CI AMMALIAMO DI PIÙ IN INVERNO?

## Uno sguardo alle malattie da raffreddamento

*Le malattie da raffreddamento rappresentano alcune tra le condizioni respiratorie più frequenti nella stagione invernale. Raffreddore, mal di gola, tosse e lievi stati febbrili colpiscono milioni di persone ogni anno, generando un impatto significativo sulla qualità della vita, sulla produttività e sul benessere generale. Sebbene si tratti di disturbi solitamente lievi, comprenderne le cause e i meccanismi consente una gestione più consapevole.*

### Le basi: cosa succede alle vie respiratorie quando fa freddo

Le basse temperature non sono la causa diretta dell'infezione, che rimane di origine virale, ma possono alterare l'equilibrio delle mucose respiratorie. Il rivestimento delle vie aeree, normalmente protetto da un sottile strato di muco e da un complesso sistema di difesa, diventa meno efficiente quando il clima è rigido o l'aria è molto secca. Gli ambienti riscaldati, tipici della vita indoor invernale, riducono ulteriormente l'umidità dell'aria. Una mucosa irritata o disidratata è meno capace di intrappolare e rimuovere i patogeni, facilitandone la penetrazione.

A ciò si aggiunge l'aumento dei contatti ravvicinati: scuole, mezzi pubblici e luoghi chiusi favoriscono la diffusione delle goccioline respiratorie che veicolano i virus, spesso appartenenti alla famiglia dei rinovirus, dei coronavirus stagionali o dei virus parainfluenzali.

### Sintomi e fisiopatologia

L'irritazione e l'infiammazione delle mucose costituiscono il punto di partenza dei disturbi tipici: congestione, secrezione nasale, bruciore alla gola, tosse. La mucosa delle prime vie aeree, quando infiammata, diventa più reattiva, motivo per cui la tosse può prolungarsi anche diversi giorni dopo la risoluzione dei sintomi principali.

Questo quadro è generalmente autolimitante: l'organismo attiva una complessa risposta immunitaria finalizzata a contenere l'infezione. La febbre, la sensazione di stanchezza o i dolori diffusi rappresentano indicatori della reazione dell'organismo e non necessariamente segnali di gravità.

### Come possiamo intervenire?

Una corretta gestione dei sintomi si basa sui principi della protezione delle mucose e del sostegno dei meccanismi fisiologici di difesa. Alcuni accorgimenti si sono dimostrati particolarmente utili:

- **Mantenere un'adeguata idratazione**, per favorire il corretto funzionamento del muco respiratorio.
- **Aumentare l'umidità degli ambienti**, per ridurre l'irritazione delle vie aeree.
- **Eseguire lavaggi nasali** con soluzioni saline, utili per rimuovere irritanti e ridurre la congestione.
- **Evitare l'esposizione a fumo e sostanze irritanti**, che possono aggravare l'infiammazione.
- **Sostenere il riposo**, favorendo la risposta immunitaria.

In assenza di segnali di complicazione, queste strategie sono spesso sufficienti per favorire un recupero spontaneo. Tuttavia, è opportuno contattare un professionista sanitario in caso di febbre persistente, dolore toracico, difficoltà respiratoria o sintomi che non migliorano nell'arco di una settimana.

### Il ruolo della prevenzione

Le evidenze mostrano che alcune misure igieniche quotidiane contribuiscono significativamente a ridurre la circolazione dei virus respiratori. Lavare frequentemente le mani, evitare di toccare occhi e naso, aerare gli ambienti più volte al giorno e limitare gli sbalzi termici sono strategie semplici ma efficaci per proteggere le mucose e ridurre il rischio di contagio.

