

# RAFFREDDORE | QUANTO DURA? COME GUARIRE RAPIDAMENTE



**Category:** [X115](#)

**Tag:** [Raffreddore e Influenza](#)

# Durata del Raffreddore

Il **raffreddore** dura solitamente **da 5 a 10 giorni negli adulti**, ma alcuni sintomi possono durare più a lungo <sup>1,2,3</sup>.

Nei neonati e nei bambini, si risolve invece in circa 10-14 giorni <sup>1</sup>.

Sebbene il mal di gola o il naso chiuso possano scomparire già dopo pochi giorni, a volte possono servire fino a 3 settimane prima che la tosse scompaia completamente <sup>2</sup>.

Più di un secolo fa, Sir William Osler (medico canadese considerato il padre della medicina moderna) affermò che: "**L'unico modo per trattare il raffreddore è con disprezzo**" <sup>4</sup>.

A distanza di così tanto tempo, **ancora oggi non esiste un trattamento efficace per ridurre la durata del raffreddore** in maniera importante.

I farmaci possono dare un qualche sollievo dai sintomi, ma non fanno miracoli e hanno i loro effetti collaterali. Gli integratori, dal canto loro, possono essere efficaci, ma agiscono soprattutto in chiave preventiva.

## Evoluzione dei Sintomi

Si ritiene che i primi sintomi del raffreddore possano iniziare già **dopo 10-12 ore dal contagio** <sup>1,3</sup>.

La durata media del raffreddore è compresa tra 7 e 10 giorni, ma i sintomi possono persistere fino a 3 settimane.

In media, gli adulti contraggono da 2 a 6 raffreddori all'anno, mentre i bambini ne contraggono da 6 a 8 <sup>4,3</sup>.

I raffreddori spesso iniziano con un mal di gola, di solito seguito presto da un naso che cola (rinorrea) o da naso chiuso (congestione nasale).

In genere, da 2 a 3 giorni dopo l'esordio della sintomatologia, i sintomi raggiungono l'apice della gravità <sup>5</sup>.

Anche se ci si potrebbe sentire abbastanza male durante il raffreddore, di solito non causa alcun

danno. Nei soggetti sani, il sistema immunitario tende infatti a combattere l'infezione senza troppi problemi.

Il peggio di solito finisce entro una settimana. Tuttavia, può servire un po' più di tempo prima che i sintomi scompaiano completamente.

La tosse, in particolare, può essere ostinata. Gli adulti hanno bisogno in media di **18 giorni per riprendersi completamente da una tosse** e anche nei bambini possono essere necessarie fino a 3 settimane <sup>2</sup>.

## Caratteristiche del raffreddore virale negli adulti e nei bambini piccoli <sup>1</sup>

Caratteristica	Adulti	Bambini con meno di 6 anni
Frequenza	2-4 all'anno	Uno al mese, da settembre ad aprile
Febbre	Raro	Comune durante i primi 3 giorni
Manifestazioni nasali	Congestione	Secrezioni nasali colorate
Durata della malattia	5-7 giorni	14 giorni

## Possibili Complicanze

I raffreddori sono generalmente innocui e **si risolvono senza gravi conseguenze**.

Tuttavia, a volte, l'infezione virale apre la strada a una sovrainfezione batterica, che può causare problemi più gravi, come la sinusite o la polmonite.

È una buona idea consultare il medico se si ha la febbre alta, sintomi gravi o in peggioramento, dolore al petto, mancanza di respiro o problemi di respirazione.

Ciò è particolarmente importante per le persone che hanno una malattia cronica delle vie aeree, come la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO).

# Trattamento

## Farmaci

Poiché esistono molti diversi virus del raffreddore, attualmente non esiste un farmaco in grado di ridurre notevolmente la durata del raffreddore.

Tuttavia, diversi principi attivi possono alleviare alcuni dei sintomi associati all'infezione. Questi includono antidolorifici come l'ibuprofene e il paracetamolo, nonché spray nasali decongestionanti per uso temporaneo.

Tra i principi attivi più comunemente presenti nei farmaci da banco contro influenza e raffreddore segnaliamo:

- **paracetamolo** (acetaminofene): ha un effetto antipiretico (riduce la febbre) e analgesico (allevia il dolore);
- **FANS** (es. acido acetilsalicilico, diclofenac, ibuprofene): vantano proprietà antiinfiammatorie, analgesiche (contro i dolori) e antipiretiche (contro la febbre);
- **Caffeina**: agisce come adiuvante analgesico, aumentando l'efficacia del paracetamolo o dei FANS;
- **Pseudoefedrina**: riduce la secrezione nasale e facilita la respirazione; decongestiona le mucose nasali e bronchiali, e diminuisce l'eccessiva produzione di muco.
- **Fenilefrina**: è anch'essa un decongestionante nasale, che dona sollievo nel raffreddore e permette di respirare più liberamente.
- **Difenidramina**: farmaco antistaminico, con azione broncodilatante, antivomito, sedativa e antitosse,
- **Isopropamide ioduro**: possiede proprietà broncorilassanti e riducenti la secrezione di muco/catarro.
- **Guaifenesina**: favorisce la fluidificazione della secrezione bronchiale densa e viscosa, e ha un leggero effetto calmante sulla tosse.
- **Dossilamina succinato**: sostanza antistaminica che agisce su alcuni sintomi del raffreddore, come il naso che cola e gli starnuti.
- **Principi attivi per la tosse**: destrometorfano, codeina, levodropropizina, N-acetilcisteina, bromexina cloridrato

**Gli antibiotici non sono efficaci** contro i virus del raffreddore e, perlomeno nei soggetti immunocompetenti, dovrebbero essere usati solo se sono coinvolti anche i batteri e se si sono sviluppate complicazioni.

Gli antibiotici spesso hanno anche effetti collaterali, sia per il singolo (soprattutto a livello intestinale) che per la comunità (favoriscono la selezione di batteri resistenti agli antibiotici).

## Nei bambini

Sebbene una serie di farmaci possa essere utilizzata per ridurre i sintomi del raffreddore, ci sono poche prove scientifiche a sostegno dell'uso di trattamenti sintomatici nei bambini.

Alcuni farmaci per la tosse e il raffreddore hanno causato gravi effetti collaterali nei bambini piccoli e nei neonati, come il rallentamento della respirazione. Per questo motivo, la Food and Drug Administration (FDA) non consiglia l'uso di questi farmaci nei bambini di età inferiore a 2 anni <sup>6</sup>.

## Lavaggi Nasali

I **lavaggi nasali** (o irrigazioni nasali) consistono nell'**introduzione di una soluzione salina nelle cavità nasali**, ad esempio attraverso una siringa o dispositivi a caduta.

Secondo una revisione, l'irrigazione nasale può dare **soltanto un lieve beneficio nel trattamento delle infezioni acute del tratto respiratorio superiore** (URTI), come il raffreddore e la rinosinusite negli adulti <sup>7</sup>.

Similmente, una revisione Cochrane del 2015 ha concluso che l'irrigazione nasale potrebbe essere un **sistema efficace per alleviare i sintomi delle URTI acute**; tuttavia si sottolinea la necessità di ulteriori studi <sup>8</sup>.

## Inalazione di Vapore

Secondo una revisione sistematica, l'inalazione di vapore con l'ausilio di una doccia nasale si è dimostrata **leggermente efficace nel ridurre la durata del raffreddore** <sup>9</sup>. Alcuni partecipanti hanno in effetti ottenuto un sollievo dai sintomi, altri no.

Inoltre, alcuni partecipanti manifestano fastidio all'interno del naso a causa dell'inalazione di vapore <sup>10</sup>. I suffumigi andrebbero anche evitati nei bambini molto piccoli, a causa del rischio di ustioni.

Uno studio ha anche osservato che il **brodo di pollo caldo** era **efficace nell'eliminazione del muco nasale** <sup>11</sup>. I ricercatori hanno scoperto che sorseggiare la zuppa di pollo calda ha aumentato il flusso di muco in modo significativamente migliore rispetto all'acqua calda o fredda.

L'inalazione dei vapori di acqua e **oli essenziali** potrebbe apportare benefici aggiuntivi.

Il potenziale antimicrobico degli oli essenziali è riconosciuto e dimostrato da svariati studi in vitro; ad esempio gli oli essenziali di timo, citronella, chiodi di garofano e cannella, mostrano un'**attività antimicrobica** contro i patogeni del tratto respiratorio (ad es. *H. influenzae*, *S. pneumoniae*) anche in fase vapore <sup>12, 13</sup>.

In uno studio, l'effetto antivirale dei vapori di tea tree oil e olio di eucalipto è stato testato contro il

virus dell'influenza A. Entrambi gli aerosol esibivano una forte attività antivirale entro 5-15 minuti dall'esposizione <sup>14</sup>.

Uno studio randomizzato ha indagato gli effetti dell'inalazione dei vapori di capsule decongestionanti contenenti canfora, mentolo, timolo e olio di pino in acqua bollente. I risultati hanno mostrato un **maggior sollievo dai sintomi del raffreddore** nel gruppo che aveva praticato i suffumigi <sup>15</sup>.

In uno studio su adulti con raffreddore comune, l'inalazione di vapore contenente una miscela di oli essenziali di eucalipto (9%), canfora (35%) e mentolo (56%) ha migliorato in misura superiore rispetto al solo vapore, diversi parametri spirometrici <sup>16</sup>.

## Integratori

I prodotti naturali che contengono estratti di zinco, vitamina C, sambuco o echinacea sono comunemente raccomandati per ridurre la durata del raffreddore.

Tuttavia, la ricerca sulla loro efficacia è generalmente mista o limitata. Inoltre, questi rimedi naturali - a differenza dei farmaci - sembrano **efficaci soprattutto in chiave preventiva**.

## Vitamina C

Nonostante alcuni risultati contrastanti, la maggior parte delle prove supporta i benefici dell'integrazione preventiva di vitamina C <sup>17, 18</sup>.

Secondo un'importante metanalisi, l'uso regolare di integratori di vitamina C (a **dosi da 0,25 a 2 g/giorno**) **sembra ridurre leggermente la durata del raffreddore comune**, ma non il rischio di ammalarsi (non sembra avere efficacia preventiva) <sup>19</sup>.

In particolare, dallo studio emerge che la vitamina C:

- riduce la durata del raffreddore comune dell'8% negli adulti e del 14% nei bambini, attenuando anche la severità del raffreddore;
- nella popolazione generale, non sembra utile in chiave preventiva; in altre parole non riduce il rischio di ammalarsi;
- risulta invece molto efficace nel prevenire il raffreddore nelle persone ad alto rischio di contagio (ad es. militari, studenti in alloggi affollati e corridori di maratona), dimezzando il rischio di ammalarsi.

Una precedente revisione ha osservato che l'integrazione di vitamina C - in personale militare e altri soggetti che vivono in condizioni paragonabili a quelle delle reclute militari - **ha ridotto**

**l'incidenza del raffreddore dal 45 al 91%, e quella della polmonite dall'80% al 100%** <sup>18</sup>.

**L'integrazione terapeutica** di vitamina C (una volta iniziati i sintomi) non sembra invece influire in modo significativo sulla gravità e sulla durata del raffreddore <sup>19</sup>, anche se studi minori hanno dimostrato una possibile efficacia di megadosi di vitamina C (3-8 g/die) in chiave terapeutica <sup>20, 21</sup>.

Per approfondire, consigliamo la lettura di:

- [Vitamina C e Raffreddore](#)
- [Vitamina C, Influenza e Coronavirus](#)

Per il benessere del tuo sistema immunitario: **Vitamina C Suprema**<sup>®</sup>. Con estratti di sambuco nero, echinacea, arancia e zenzero. Con **zinco, magnesio, potassio** e una formula multivitaminica **con Vitamina D3** ad alta biodisponibilità.



**Vitamina C Suprema®** | Multivitaminico per le Difese Immunitarie | Con 500 mg di Vitamina C

naturale da Rosa canina e Vitamina C 100% europea

**Sostiene le difese immunitarie** | Con Echinacea, Sambuco, Zinco, Selenio, **Vitamina D**

**Contro stanchezza e affaticamento** | Con Vitamine del gruppo B, Magnesio, Potassio, Zenzero,

Bioflavonoidi

## Zinco

Assunto entro le prime 24 ore dalla comparsa dei sintomi, lo zinco (almeno 75 mg/die) **può accelerare il recupero e ridurre i sintomi del raffreddore comune.**

Secondo gli studi, integratori di zinco gluconato o acetato contenenti **9-24 mg** di zinco elementare per dose, assunti ogni 2 o 3 ore durante la veglia (per un totale di almeno 75 mg al giorno), hanno mostrato i migliori risultati, se la loro assunzione comincia entro le prime 24 ore dalla comparsa dei sintomi <sup>22, 23, 24</sup>.

Meno certa sembra l'efficacia dello zinco nel prevenire il raffreddore comune, almeno stando a una grande revisione scientifica <sup>23</sup>.

Una revisione di 7 studi ha dimostrato che **80-92 mg al giorno di zinco possono ridurre la durata del raffreddore comune fino al 33%** <sup>25</sup>.

Per approfondire, consigliamo la lettura di:

- [Zinco e Sistema Immunitario | Previene le Infezioni?](#)

## Tè Verde

Bevendo tè caldo si può sfruttare il naturale effetto decongestionante del vapore, **utile per liberare il naso chiuso** <sup>11</sup>.



Tuttavia, il tè verde sembra avere altri benefici, legati all'**alto contenuto di catechine**.

Uno studio condotto su adulti ha mostrato che l'assunzione di integratori di tè verde 2 volte al giorno per 3 mesi ha provocato il 32% in meno di sintomi di raffreddore o influenza e quasi il 23% in meno di malattie della durata di 2 o più giorni <sup>26</sup>.

Uno studio condotto su bambini ha scoperto che, nei bambini in età scolare che consumavano regolarmente tè verde, il numero di episodi di influenza A o B era inversamente associato al numero di tazze di tè verde consumate al giorno o alla settimana <sup>27</sup>.

Almeno 3 studi hanno dimostrato la capacità dei gargarismi con estratti di tè verde di ridurre almeno del 50% i casi di influenza, sia nei bambini che negli anziani, rispetto ai "gargarismi con placebo" <sup>28, 29, 30</sup>.

## Echinacea

Secondo una revisione, il trattamento preventivo con estratti di *Echinacea* per 4 mesi sembra essere utile per prevenire e curare il raffreddore comune <sup>31</sup>.

Nonostante i numerosi fattori che possono influenzarne l'efficacia, e le diverse dosi che possono essere utilizzate, i risultati di diverse meta-analisi mostrano che l'echinacea riduce l'incidenza e la durata del comune raffreddore <sup>32</sup>.

Ad esempio, secondo una revisione di 14 studi, l'assunzione di echinacea può ridurre il rischio di sviluppare raffreddori di oltre il 50% e **ridurre la durata del raffreddore di un giorno e mezzo** <sup>33</sup>.

Per approfondire, consigliamo la lettura di:

- [Echinacea e Immunità | Influenza e Raffreddore](#)

## Sambuco

Uno studio su 60 persone con **influenza** ha scoperto che coloro che assumevano 15 ml di sciroppo di sambuco 4 volte al giorno hanno mostrato un **miglioramento dei sintomi in 2-4 giorni**, mentre il gruppo di controllo ha impiegato da 7 a 8 giorni per migliorare <sup>34</sup>.

L'assunzione di compresse contenenti estratto di sambuco (4 al giorno) ha ridotto la febbre, il mal di testa, il dolore muscolare e la congestione nasale entro 48 ore in uno studio clinico su 64 persone con influenza <sup>35</sup>.

In uno studio clinico su 312 persone che viaggiavano all'estero dall'Australia, l'estratto di sambuco **ha ridotto la gravità e la durata dei comuni sintomi del raffreddore** rispetto al placebo <sup>36</sup>.

Una piccola revisione ha scoperto che il sambuco potrebbe ridurre i sintomi delle infezioni virali delle vie respiratorie superiori, ma sono necessarie ulteriori ricerche <sup>37</sup>.

Per approfondire, consigliamo la lettura di:

- [Sambuco | Contro Influenza e Raffreddore | Funziona?](#)

Per il benessere del tuo sistema immunitario: **Vitamina C Suprema**<sup>®</sup>. Con estratti di sambuco nero, echinacea, arancia e zenzero. Con **zinco**, **magnesio**, **potassio** e una formula multivitaminica **con Vitamina D3** ad alta biodisponibilità.



**Vitamina C Suprema**<sup>®</sup> | Multivitaminico per le Difese Immunitarie | Con 500 mg di Vitamina C

naturale da Rosa canina e Vitamina C 100% europea

**Sostiene le difese immunitarie** | Con Echinacea, Sambuco, Zinco, Selenio, **Vitamina D**

**Contro stanchezza e affaticamento** | Con Vitamine del gruppo B, Magnesio, Potassio,

Zenzero,

Bioflavonoidi

## Lattoferrina e Colostro

In uno studio su 126 persone adulte, l'assunzione di proteine del siero del latte arricchite in lattoferrina (600mg al giorno per 90 giorni) **ha ridotto l'incidenza e la gravità del raffreddore comune**.

Il numero totale di raffreddori registrati durante il periodo di studio è stato di 48 nel gruppo di trattamento, contro i 112 nel gruppo placebo <sup>38</sup>.

Oltre ad aver ridotto quasi del 60% l'incidenza del raffreddore rispetto al placebo, la lattoferrina **ha anche diminuito il numero totale di giorni di malattia e la gravità dei sintomi**.

In un altro studio giapponese, donne sane sottoposte a integrazione di lattoferrina per 90 giorni hanno beneficiato di una **riduzione dei sintomi correlati a raffreddore e gastroenteriti**, rispetto al placebo <sup>39</sup>.

Per approfondire, consigliamo la lettura di:

- [Lattoferrina | Proprietà e Sistema Immunitario](#)

## Miele

Il miele può essere un'ottima scelta per **ridurre la durata della tosse** associata al raffreddore, soprattutto nei più piccoli.

Molti studi dimostrano che il miele **sopprime la tosse nei bambini**. Tuttavia, a scopo cautelativo, non andrebbe somministrato ai bambini di età inferiore a 12 mesi (a causa del rischio di esposizione alle spore di *Clostridium botulinum*) <sup>40, 41, 42, 43, 44</sup>.

In uno studio italiano, 3 dosi consecutive di miele millefiori insieme al latte hanno migliorato la tosse acuta con un'efficacia paragonabile (80% vs. 87%) a quella di un farmaco da banco a base di destrometorfano e levodropropizina <sup>45</sup>.