

Con il termine di sinusite si intende l'infiammazione della mucosa che riveste i seni paranasali, cavità scavate all'interno delle ossa del cranio in diretta comunicazione con le fosse nasali, attraverso aperture chiamate "osti". In seguito all'infiammazione le mucose dei seni si gonfiano e secernono abbondanti quantità di muco. Il muco ha una funzione difensiva, dovrebbe infatti intrappolare e favorire l'espulsione degli agenti (microbici, irritativi ecc.) che hanno scatenato il fenomeno infiammatorio; purtroppo però, in seguito alla congestione che si crea, le aperture degli osti si restringono, ostacolando o impedendo addirittura il drenaggio del muco attraverso le fosse nasali, dalle quali dovrebbe essere espulso. Il muco finisce perciò con il ristagnare all'interno dei seni diventando terreno di coltura per batteri, virus o funghi. Se ciò avviene all'infiammazione si sovrappone l'infezione. I sintomi della sinusite sono caratterizzati principalmente da dolore e senso di pressione alla zona del volto in corrispondenza al seno o ai seni paranasali interessati. Il dolore sopra l'arcata dentaria superiore, spesso confuso con problemi ai denti, è causato dall'infiammazione del seno mascellare; il mal di testa frontale, con dolore agli occhi e alle tempie, può essere in relazione con l'infezione ai seni sferoidale e frontale. Altri sintomi di sinusite sono: naso chiuso, riduzione delle sensazioni del gusto e dell'olfatto, tosse con catarro, febbre, gonfiore attorno agli occhi.

### **CAUSE E FATTORI PREDISPONENTI**

Escludendo la presenza di polipi nasali o di particolari conformazioni anatomiche che ostacolano il drenaggio delle fosse nasali e che necessitano di interventi chirurgici, generalmente la sinusite è la conseguenza di un raffreddore curato male. Alla base vi è sicuramente un attacco batterico, virale, fungino o un agente irritante che ha scatenato la produzione di muco; il muco, non adeguatamente drenato, diviene l'ambiente favorevole per la proliferazione dei microrganismi i quali possono invadere la mucosa dei seni paranasali, innescandone l'infiammazione che diventa generalmente cronica. Le condizioni in cui si trova il sistema immunitario dell'organismo sono determinanti; un corpo sano dovrebbe essere in grado di risolvere l'infezione del raffreddore nel giro di 1- 2 settimane senza la complicazione della sinusite. Le sinusiti ricorrenti sono spesso associate a situazioni di disbiosi intestinale, causata da un'alimentazione raffinata, povera di nutrienti, "sporca" di tossine, conservanti, coloranti e metalli pesanti. Può esserci alla base anche l'intolleranza alimentare ad alcuni cibi, spesso non riconosciuta. L'intolleranza al latte, ad esempio, è una tra le maggiori responsabili di problematiche respiratorie. Il latte e i latticini non digeriti producono grandi quantità di muco che può essere riversato nelle basse e alte vie respiratorie causandone la debolezza e la frequente tendenza ad ammalarsi. Una flora batterica intestinale in situazione di disbiosi può innescare anche lo sviluppo di candidosi cronica. Nei soggetti immunodepressi l'infezione micotica può estendersi ad altre mucose del corpo, tra cui il rivestimento interno dei seni nasali, innescando una sinusite micotica. Il trattamento della sinusite non può perciò assolutamente prescindere da quella che dovrà diventare una vera e propria "cura" alimentare. Altre cause di sinusite possono risiedere nella frequentazione assidua di piscine; il cloro che si trova nell'acqua può scatenare una forma di rinite vasomotoria, con conseguente congestione, gonfiore e ristagno di muco nei seni. Questo processo si può verificare anche per il contatto con polvere, fumo di sigaretta, sostanze irritanti o allergeni oppure per il passaggio improvviso da un luogo molto freddo ad uno molto caldo o viceversa.

**L'APPROCCIO PER LA SINUSITE** si basa su 5 aspetti fondamentali:

- 1. Favorire la pulizia "selettiva" ed il drenaggio delle fosse nasali**, contribuendo in tal modo a liberare le ostruzioni degli osti, a lenire le mucose e a rafforzarne le difese
- 2. Agire per via sistemica con un prodotto in grado di contrastare la proliferazione microbica**, sia essa di natura batterica, virale o micotica e contemporaneamente di rafforzare le naturali difese dell'organismo

3. Intervenire con una terapia aerosolica per la **pulizia “selettiva”, il drenaggio, l’espettorazione e la decongestione delle vie aeree superiori**
4. **Favorire l’eubiosi intestinale** attraverso l’integrazione di probiotici e l’adozione di una dieta adeguata
5. **Adottare uno stile di vita volto ad alleviare ansie e stress**, per consentire all’organismo di autorafforzarsi