

Quando la mucosa dell'apparato respiratorio si infiamma, in seguito ad un attacco da parte di un agente microbico, generalmente batterico o virale, l'infezione può espandersi sempre più in profondità sino ad arrivare alla mucosa che riveste la trachea e i bronchi, dando luogo a tracheiti e bronchiti. È di solito il segnale di un sistema difensivo debilitato, di un attacco microbico particolarmente virulento oppure di un'alterazione della clearance muco-ciliare (ossia della capacità dell'apparato respiratorio di espellere sostanze irritanti o agenti patogeni, intrappolati nel muco, attraverso il movimento di ciglia vibratili). **Tracheiti e bronchiti** hanno la massima incidenza in inverno, anche se sono molto frequenti nei cambi di stagione e ultimamente, specialmente con la diffusione degli impianti di condizionamento d'aria, in estate. Possono svilupparsi come conseguenza di un comune raffreddore o di altre infezioni virali del naso e della gola. I virus comunemente responsabili comprendono gli adenovirus, i rhinovirus, i coronavirus, i virus dell'influenza A e B e i virus parainfluenzali. La tracheite è di solito accompagnata da senso di bruciore dietro lo sterno, respiro affannoso e tosse secca e stizzosa. Può esserci anche la febbre con malessere generale. L'infiammazione della trachea non è mai localizzata ma si accompagna di solito a laringiti e/o bronchiti. Quando l'infezione raggiunge la mucosa dei bronchi generalmente la tosse diventa produttiva. I sintomi tipici di bronchite sono perciò tosse catarrale intensa spesso accompagnata da febbre alta, che tende a stabilizzarsi intorno ai 38 - 39 gradi. La tosse, che spesso accompagna queste affezioni, è un riflesso fisiologico che porta il corpo ad espellere aria nel tentativo di liberare le vie aeree da qualsiasi ostacolo presente (agenti irritanti, polveri, catarri, ecc.), allo scopo di proteggere i polmoni da infezioni ed infiammazioni.

CAUSE E FATTORI PREDISPONENTI

La possibilità di contrarre tracheiti e bronchiti aumenta quanto più il sistema immunitario dell'organismo è debilitato e in disequilibrio. L'equilibrio del sistema di difesa, determinato dalla flora microbica e dal sistema immunitario propriamente detto, è infatti di fondamentale importanza nella prevenzione e nella lotta alle aggressioni microbiche. Tale equilibrio, su cui si fonda il mantenimento dello stato di salute, è tanto più a rischio quanto più si conduce uno stile di vita "sregolato"; con ciò si intendono non solo l'abuso di fumo, di alcool, l'eccesso di stress, ma anche l'abitudine ad un'alimentazione ricca di zuccheri, di carboidrati raffinati, di grassi saturi, di latticini e povera invece di cibi vitali, ricchi di fibre e di vitamine; per non parlare dell'abuso di farmaci (in particolare antibiotici) che alterano la flora batterica fisiologica che ricopre le mucose, indebolendone le difese e facilitando l'attacco dei patogeni. Con particolare riferimento all'alimentazione, è importante capire che vi sono alimenti che, per la loro natura intrinseca e/o per la reazione che innescano nell'organismo, possono essere definiti "produttori di muco". Sempre più evidenze cliniche dimostrano che l'assunzione di una tipologia di alimento in particolare, il latte (e tutti i suoi derivati), si traduce nella tendenza a sviluppare secrezioni viscosose in eccesso a livello della mucosa delle vie aeree. Latte e latticini sono veri "produttori di muco", come evidenziato dall'autore Lorenzo Acerra nella sua pubblicazione "Il mal di latte", Macro Edizioni, di cui consigliamo vivamente la lettura. Latte e derivati sono alimenti da escludere dalla dieta di chi soffre di problematiche respiratorie, soprattutto se croniche e recidivanti.

L'APPROCCIO PER TRACHEITE E BRONCHITE si basa su 5 aspetti fondamentali:

1. Agire per via sistemica con un prodotto in grado di **contrastare la proliferazione microbica**, sia essa di natura batterica o virale, **rafforzare le naturali difese dell'organismo ed impedire l'insorgere di complicazioni**
2. Intervenire con una terapia aerosolica per la **pulizia "selettiva", il drenaggio, l'espettorazione e la decongestione delle vie aeree superiori**

3. **Correggere la disbiosi intestinale** attraverso integrazioni mirate ed alimentazione mirata
4. **Agire sulla tosse**, a seconda che essa sia secca o produttiva, con un prodotto in grado di consentirne la fisiologica evoluzione, sedarla senza sopprimerla e lenire l'infiammazione delle mucose
5. **Adottare uno stile di vita volto ad alleviare ansie e stress**, per consentire all'organismo di autorafforzarsi.