

Con il termine di **otite media** ci si riferisce ad un'infezione batterica, virale o fungina a carico dell'orecchio medio (cavità dell'orecchio che comprende la parte interna del timpano e gli ossicini, incudine, martello e staffa, aventi la funzione di trasmettere le vibrazioni al nervo acustico). L'orecchio medio è in comunicazione, attraverso la tromba di Eustachio, con il fondo delle fosse nasali, in particolare con la faringe. Nella stragrande maggioranza dei casi le infezioni dell'orecchio medio sono la conseguenza di un'inflammatione delle vie respiratorie superiori che si propaga attraverso la tuba di Eustachio e raggiunge la mucosa dell'orecchio medio. A ciò possono far seguito secrezioni catarrali, sierose, siero-mucose o purulente che si sostituiscono all'aria contenuta nell'orecchio medio ed interferiscono con il meccanismo di trasmissione del suono (ipoacusia), oltre a causare dolore (otalgia) per la tensione interna che si viene a creare. Le trombe di Eustachio ostruite impediscono il deflusso delle secrezioni attraverso la faringe e le fosse nasali in genere, peggiorando ancor più l'inflammatione e portando, nei casi più gravi, alla perforazione della membrana timpanica. Nei bambini le otiti medie sono più frequenti soprattutto poiché nell'infanzia le trombe di Eustachio comunicano con le fosse nasali in una posizione quasi orizzontale, sfavorevole al drenaggio del muco eventualmente accumulatosi. Le otiti medie, nel bambino quasi sempre associate a febbre, nell'adulto possono anche provocare vertigini e disturbi dell'udito (fischi, acufeni, ronzii).

CAUSE E FATTORI PREDISPONENTI

L'ostruzione/inflammatione della tuba di Eustachio, che precede l'infezione, è normalmente la conseguenza di affezioni a carico delle vie aeree superiori (raffreddori, riniti, sinusiti) non risolte con rapidità, a causa della presenza di un sistema immunitario indebolito e non equilibrato, spesso a causa dello stile di vita e dell'alimentazione odierni. Il largo utilizzo che si fa degli antibiotici in caso di otite (soprattutto nei bambini) è una delle cause principali della frequenza e cronicità con cui queste si manifestano. Gli antibiotici, infatti, depauperando la flora microbica intestinale, indeboliscono le difese immunitarie, innescando un pericoloso "circolo vizioso". L'alimentazione ricca di carboidrati raffinati e l'eccesso di proteine animali peggiorano la disbiosi intestinale, mentre l'abuso di latte e latticini carica le vie aeree di muco e catarro difficilmente eliminabili. Latte e latticini sono, infatti, veri "produttori di muco", come evidenziato dall'autore Lorenzo Acerra nella sua pubblicazione "Il mal di latte", Macro Edizioni. A seguire citiamo alcuni brani tratti dal libro sopramenzionato. "Le infezioni alle orecchie sono un altro problema indotto dal latte di mucca. La maggior parte delle otiti possono essere prevenute rimuovendo i latticini dall'alimentazione."; " Il consumo di latte causa una reazione a carico della respirazione e ciò, a sua volta, precede le infezioni alle orecchie."; "Il 60% delle otiti nei bambini sotto i sei anni di età è indotto dal consumo di latte vaccino." [Frank Oski - 1992 - Don't Drink your milk!]; "L'86% delle otiti migliorava dopo che i bambini smettevano di consumare latte di mucca" [Nsouli - 1994 Ann. Allergy - Role of food allergy in serous otitis media]. Latte e derivati sono alimenti da escludere dalla dieta di chi soffre di problematiche respiratorie, soprattutto se croniche e recidivanti.

L'APPROCCIO PER L'OTITE MEDIA si basa su 5 aspetti fondamentali:

1. Pulire "selettivamente" le vie aeree superiori attraverso l'associazione di terapia aerosolica e lavaggio delle fosse nasali, favorendone la decongestione, l'espettorazione, inducendo la progressiva liberazione delle trombe di Eustachio e la disinflammatione dell'orecchio medio
2. Agire per via sistemica contrastando la proliferazione microbica e, soprattutto ai fini preventivi, rafforzando e riequilibrando le naturali difese dell'organismo
3. Agire direttamente sulla mucosa dell'orecchio esterno con un'azione antimicrobica naturale
4. Favorire il ripristino dell'eubiosi intestinale attraverso integrazioni adeguate e consigli alimentari mirati

5. Adottare uno stile di vita volto ad alleviare ansie e stress, per consentire all'organismo di auto rafforzarsi