

# Volete evitare il raffreddore? Tenete il naso al caldo

**MA DAVVERO** con il freddo ci si ammala più facilmente? E il virus si trasmette con un bacio o una stretta di mano? Le ultime scoperte su questa infezione che ogni anno colpisce milioni di individui

di Jeremy Laurence

## C'

è una semplice contromisura che possiamo adottare quest'inverno per evitare di prendere il raffreddore. Compriamo una sciarpa. Il professor Ron Eccles, direttore del Centro sul raffreddore di Cardiff, in Gran Bretagna, dice: «non appena inizia il freddo, tengo il naso al caldo. Alle basse temperature e in presenza di aria condizionata molto secca il naso si asciuga e i virus dell'apparato respiratorio rimangono intrappolati e cominciano a riprodursi. Tutti dovrebbero avvolgere il collo e coprire il naso con una sciarpa». Per secoli le credenze popolari hanno ritenuto ci fosse un rapporto tra la malattia e le stagioni. E ora la scienza ha dimostrato che c'è un rapporto tra il raffreddore e il freddo. È stato condotto un esperimento con un gruppo di volontari che sono stati fatti sedere per venti minuti con i piedi in un secchio di acqua ge-



lata; quasi uno su tre (il 29%) ha manifestato i sintomi del raffreddore entro cinque giorni. Nel gruppo di controllo i cui volontari stavano seduti con i piedi in bacinelle vuote, meno di 1 su 10 (il 9%) ha contratto il raffreddore. Lo studio, condotto dal professor Eccles e dai suoi colleghi, è stato pubblicato nella rivista medica *Family Practice*. La ragione dell'incremento delle malattie nei mesi invernali va attribuita al fatto che i virus del raffreddore sono molto più diffusi di quanto pensiamo. Per ogni persona con il raffreddore ce ne sono altre due o tre che hanno infezioni subcliniche - il che vuol dire che hanno il virus nel naso, ma non sviluppano i sintomi e forse non li svilupperanno mai. La normale risposta immunitaria dell'organismo li tiene sotto controllo. Durante l'estate questo meccanismo funziona molto bene. Ma d'in-

**Per ogni persona malata ce ne sono tre che hanno il virus ma non i sintomi**

verno il clima freddo fa sì che i vasi sanguigni all'interno delle cavità nasali si contraggano, un meccanismo riflesso per risparmiare calore. In tal modo si riduce l'apporto di sangue alla mucosa nasale dove generalmente si insediano i virus. «L'effetto del freddo è di ridurre l'afflusso di globuli bianchi, la risposta immunitaria dell'organismo, e così abbiamo meno soldati per combattere l'infezione. Il freddo inoltre rallenta

il flusso di muco nel naso, muco che è necessario per intrappolare il virus, ingoiarlo e distruggerlo nello stomaco», dice il professor Eccles. Un principio analogo è quello degli ultimi ritrovati anti-raffreddore immessi sul mercato. Ad esempio ci sono spray nasali che non hanno la pretesa di curare il raffreddore, ma ha quella di prevenirlo. Il farmaco funziona intrappolando il virus in un gel viscoso, disarmandolo e aiutando l'organismo ad espellerlo. Del resto, ci sono almeno 100 virus del raffreddore e i tentativi di mettere a punto un solo farmaco efficace contro tutti i virus sono falliti, a dispetto degli sforzi compiuti negli ultimi cinquant'anni. Una delle cure più comunemente usate per il raffreddore è la vitamina C. Eppure non ci sono prove che funzioni, se non nel caso dei soggetti con carenza di questa vitamina

**Vitamina C e echinacea si sono rivelati inefficaci nel prevenire l'infezione**

che dovrebbero mangiare più arance. Linus Pauling, Nobel per la chimica, rese popolare negli anni '70 l'idea di assumere enormi quantità di vitamina C per tenere alla larga il raffreddore. Il suggerimento incontrò il favore dell'opinione pubblica tanto che le vendite di vitamina C ebbero una impennata e da allora si sono mantenute su quei livelli. Tuttavia una rassegna di 55 studi sulla vitamina C a cura di ricercatori au-

**Antiinfiammatori**

**NON ESISTE** alcuna prova scientifica che i farmaci antiinfiammatori della nuova generazione «inibitori della COX-2» siano meno pericolosi per lo stomaco dei vecchi farmaci antisteroidei. Lo rivela un articolo pubblicato sulla rivista *British Medical Journal*. Gli inibitori della Cox-2 sono stati specificamente realizzati per ovviare agli effetti collaterali dei tradizionali farmaci antiinfiammatori. Ora ricercatori della University of Nottingham hanno analizzato un campione composto da diverse migliaia di persone alle quali era stato diagnosticato un tipo di disturbo gastrintestinale. Di questi almeno il 6 per cento erano quelli che avevano intrapreso una terapia a base di antiinfiammatori di nuova generazione.

straliani e finlandesi, ha evidenziato che nemmeno dosaggi giornalieri di 2 grammi - 33 volte la quantità consigliata - proteggevano dal raffreddore. I soli che sembravano trarre vantaggio erano sciatori, soldati e maratoneti - in sostanza persone che si sottoponevano a notevoli sforzi fisici a basse temperature. La più popolare cura preventiva del raffreddore - la pianta officinale echinacea - ha subito un duro colpo alla sua reputazione quando nel mese di luglio è stato pubblicato uno studio da cui emergeva che era inutile nel prevenire l'infezione. Quando a 400 volontari è stato inoculato il virus del raffreddore e sono stati somministrati per una settimana prima dell'inoculazione e cinque giorni dopo tre diversi preparati di echinacea, i ricercatori hanno scoperto che le probabilità di contrarre il raffreddore erano uguali a quelle del

gruppo di controllo cui era stato somministrato un placebo. I risultati sono stati pubblicati sul *New England Journal of Medicine* e gli autori, dell'università della Virginia, sono giunti alla conclusione che i «presunti principi attivi» della pianta officinale «non hanno significativi effetti clinici sulla malattia o sull'infezione». Il professor Eccles ha detto che il problema andava individuato nel fatto che il nome echinacea sulla confezione aveva ben poco a che vedere con il contenuto. «Il contenuto varia a seconda di dove la pianta è cresciuta, di dove è stata raccolta, di quale parte della pianta è stata utilizzata, di come il principio attivo è stato estratto, della sua concentrazione e di come è stato trattato. È necessario un prodotto standard». Gli specialisti delle malattie respiratorie sanno meglio di tutti come proteggersi - ed è improbabile che stringano la mano a qualcuno che tira su col naso. La malattia non si trasmette con i colpi di tosse e gli starnuti, ma con le mani. Il modo più comune per prendere il raffreddore da una persona infetta consiste nello stringerle la mano o nel toccare qualcosa che ha toccato la persona raffreddata (il virus del raffreddore può sopravvivere per ore sulla maniglia di una porta) e poi strofinarsi gli occhi o la bocca. È più facile trasmettere il virus in questo modo che respirando vicino a qualcuno o persino baciandolo. Il virus si muove nell'apparato respiratorio e quindi si insedia nella mucosa nella parte posteriore del naso e della gola. Solo se si ha una tosse molto forte e parte del muco respiratorio si mescola con la saliva c'è il rischio che il virus si trasmetta con un bacio.

© The Independent  
Traduzione  
di Carlo Antonio Biscotto

**A FORLÌ** Un convegno sulla comunicazione scientifica: è finita l'epoca degli «esperti»

## La scienza in Val di Susa

di Donato Ramani

**D** i sviluppo sostenibile abbiamo sentito parlare molte volte: autorità politiche competenti ed esperti scientifici analizzano e decidono su determinati temi, compiendo scelte che devono essere «sostenibili» non soltanto a livello ambientale ma anche sociale. Eppure c'è un altro convitato che non può esser lasciato fuori dal tavolo delle decisioni. Scanzano Jonico, con le sue «storie di scorie» che due anni fa squassarono la Basilicata, o la querelle sulla Tav in Val di Susa di questi giorni, sono

**Da Scanzano alla Tav Secondo alcuni siamo nell'era della democrazia ecologica**

soltanto due esempi tra i più eclatanti che hanno visto una parte della società, la cosiddetta «popolazione», rifiutare delle decisioni percepite come «già confezionate e ultimative», come ha scritto Michele Serra su *La Repubblica* a proposito delle vicende piemontesi. «Lo sviluppo sostenibile è un tema così forte da caratterizzare la stessa democrazia, richiedere comportamenti nuovi e persino procedure democratiche nuove. Insomma, secondo molti siamo entrati nell'era della democrazia ecologica»: è quanto si legge nella presentazione della prima giornata del Quarto convegno sulla Comunicazione della Scienza di Forlì, organizzato dal gruppo ICS della Sissa di Trieste e dall'Associazione Nuova Civiltà delle Macchine. In questo incontro, svoltosi lo scorso primo dicembre, scienziati e comunicatori si sono interrogati proprio su questi temi nel

la consapevolezza che, soprattutto a livello locale, il superamento della barriera che separa quelli che in gergo sono chiamati gli *shareholders* (ovvero coloro che prendono le decisioni) e gli *stakeholders* (letteralmente quelli che hanno qualcosa in gioco) debba necessariamente avvenire. Un cambiamento che, oltre che le autorità politiche, deve riguardare inevitabilmente anche gli uomini di scienza. Quello che è emerso nell'incontro è che servono delle strategie di comunicazione e informazione studiate e applicate a priori. Non si possono far cadere le decisioni dall'alto e poi mettersi a discutere conservando degli stereotipi ormai consunti, con l'esperto da una parte e il pubblico da un'altra: i fatti di questi giorni ne sono la prova. I tentativi per un approccio diverso ci sono ed è sempre più importante che questa strada venga perseguita. Per esempio pianificando lo sviluppo sostenibile

**FOSSILI** Viveva anche sulla terraferma  
**Un granchio preistorico grande come un uomo**

Una creatura preistorica simile a un granchio e grande quanto un uomo viveva anche sulla terraferma e non solo in mare. La scoperta si deve a un ricercatore dell'Università di Sheffield in Inghilterra, Martin Whyte, che ha pubblicato le conclusioni del suo studio sulla rivista «Nature». La creatura è vissuta circa 330 milioni di anni fa e le sue impronte fossili sono state trovate in Scozia in depositi risalenti al carbonifero. Le creature terrestri dell'epoca erano di dimensioni più piccole di un moderno gatto.

del Parco del delta del Po, uno dei lavori presentati al congresso o, in un altro progetto, facendo incontrare i giovani ricercatori e il pubblico, rompendo così uno schema consolidato: è quanto proposto da Biopop, finanziato dalla Commissione Europea, svoltosi a Bologna lo scorso ottobre. All'interno di un tendone allestito per l'occasione lo scienziato scende così dalla cattedra per confrontarsi con le domande del pubblico in una sorta di moderna agorà, rendendo trasparenti quei processi decisionali che, altrimenti, risultano inevitabilmente oscuri ed esclusivi e, per questo, legittimamente rigettati. Partecipazione alle scelte e condivisione delle decisioni possono essere dunque le soluzioni per evitare conseguenze spesso pesanti, che oltretutto permettano di affrontare la sindrome Nimby (not in my backyard), quel «fatelo ovunque ma non nel mio cortile» che è la prima comprensibile reazione di fronte a queste problematiche.

**OGGI** Alla Sapienza di Roma per i suoi 75 anni  
**Un convegno in onore di Bernardini**

In occasione dei 75 anni del fisico Carlo Bernardini, è stato organizzato il convegno «Carlo Bernardini. Fisica delle particelle e cultura scientifica in Italia». Il convegno si svolge nella giornata di oggi a partire dalle 9.30 nell'aula Amaldi del dipartimento di fisica dell'Università La Sapienza di Roma. Tra i relatori: Nicola Cabibbo, Tullio De Mauro, Enrico Bellone, Luciano Maiani. Fisica e tecnologia sarà il tema della mattinata. Nel pomeriggio si parlerà di Scienza e Società.

**Lattin Lover.**

ANCHE IL POMODORO AMA LA LATTINA D'ACCIAIO. PERCHÉ LA LATTINA:

- È ermetica.
- È igienicamente sicura.
- È inviolabile.
- È pratica.
- Protegge dalla luce.
- È economica.
- Si ricicla all'infinito.

**nfima** ASSOCIAZIONE NAZIONALE TRA I FABBRICANTI DI IMBALLAGGI METALLICI ED AFFINI.