

Bambini, **contro la tosse** meno farmaci e... più tisane

Le riflessioni contro la sovramedicalizzazione hanno coinvolto anche il settore pediatrico. Una lista di cinque trattamenti sconsigliati o da somministrare con cautela è stata elaborata dalla Società svizzera di pediatria ed è stata fatta propria da Smartermedicine-Choosing Wisely Svizzera: tra questi vi sono anche i comuni farmaci per la tosse, troppo facilmente prescritti dai pediatri anche per rispondere alle richieste di molti genitori in ansia di fronte ai raffreddamenti dei loro bambini. La tosse è un normale meccanismo di difesa dell'organismo, così come i comuni raffreddori, e spesso passano da soli, i farmaci sono poco efficaci e possono avere effetti collaterali e non accelerano la guarigione. Meglio restare sui rimedi tradizionali già noti alle nostre nonne.

La lista Top-5 pubblicata da Smartermedicine-Choosing Wisely Svizzera con le raccomandazioni per i pediatri e i medici generici che hanno a che fare anche con bambini e adolescenti, è molto utile anche per i genitori che dovrebbero discutere con lo specialista le eventuali terapie per i loro figli. Anche nel settore pediatrico ci sono infatti trattamenti che secondo le conoscenze attuali possono comportare rischi o effetti collaterali piuttosto che reali benefici. Quando si tratta dei propri figli, in generale sono i genitori ticinesi, insieme a quelli romandi, i più pensati in Svizzera ad un uso eccessivo di farmaci, e pertanto è più che mai importante che il messaggio "fare di più non significa sempre fare meglio" passi anche in questa importante fascia di popolazione.

Una di queste raccomandazioni è quella di evitare i medicinali contro la **tosse**, che altro non è che un meccanismo di difesa del corpo e che generalmente, così come raffreddori e mal di gola, passano da soli in pochi giorni. I tradizionali rimedi, come tisane o latte caldi con miele, sono il migliori toccasana per la maggior parte dei casi. Le ricerche hanno dimostrato che i farmaci per la tosse, sia quelli chimici che quelli a base di erbe o piante, non sono efficaci e possono avere effetti collaterali potenzialmente gravi. Molti prodotti contengono più di un principio attivo, il che aumenta il rischio di avvelenamento accidentale, soprattutto se combinato con altri medicinali.

Un'altra raccomandazione riguarda le **otiti** dei bambini, fastidiosa oltre dolorosa per i piccoli. L'invito è quello di non somministrare in modo sistematico antibiotici ai bambini oltre i 6 mesi se l'infezione non è grave. E ciò ovviamente poiché l'abuso di antibiotici ha effetti deleteri sulla resistenza batterica, come negli adulti. Le complicazioni gravi in caso di otite sono rare e il gruppo di specialisti che ha lavorato a queste raccomandazioni invita dunque alla prudenza.

Altre due indicazioni riguardano i neonati. Una riguarda la **bronchiolite**, un'infezione che colpisce l'apparato respiratorio in-



feriore dei neonati, per la cura della quale si raccomanda di non somministrare in modo sistematico glucorticoidi o broncodilatatori. E l'altra si riferisce al **riflusso gastroesofageo** dei lattanti per il quale l'uso sistematico di medicinali che riducono l'acidità (antiacidi) non sarebbe necessaria. Anzi, in taluni casi l'uso inappropriato di questi trattamenti può provocare effetti collaterali anche gravi.

Infine, per i bambini con problemi di **disidratazione** (leggera o moderata) è del tutto raccomandato di non usare la via endovenosa per l'idratazione prima di aver tentato un'adeguata assunzione di liquidi per bocca (o tramite sonda). Le ragioni sono evidenti e inoltre i casi di insuccesso sono rari.

Come genitori dei piccoli pazienti è importante dialogare col pediatra o con lo specialista per trovare la soluzione migliore ed evitare un'eccessiva medicalizzazione. La nostra tessera "5 domande da rivolgere al tuo medico" vi può aiutare.



Per saperne di più:

- www.smartermedicine.ch
- www.eoc.ch (pazienti>choosing wisely)
- www.altroconsumo.it/salute/dal-medico/speciali/esami-inutili
- www.acsi.ch/alleanza-contro-la-sovramedicalizzazione