- Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 18.97.14.87 Sat, 14 Nov 2026, 01:06:59

Recenti Prog Med 2026; 117: 470-471

Infezioni respiratorie: spray nasali da banco e autogestione online riducono la gravità dei sintomi e le limitazioni nelle attività quotidiane

Respiratory infections: over-the-counter nasal sprays and online self-care reduce symptom severity and limitations in daily activities.

PETER K. KUROTSCHKA[1], HENRY BARRY[2]

[1]Department of General practice, University Hospital Würzburg, Germany; [2]Department of Family medicine, College of Human Medicine, Michigan State University, East Lansing, Michigan, Usa.

La rubrica POEMs è a cura di Peter K. Kurotschka (Department of General practice, University Hospital Würzburg, Germany).

E-mail: kurotschka_p@ukw.de

Domanda clinica. Esistono interventi che prevengano le infezioni respiratorie o ne migliorino gli esiti negli adulti?

Punto chiave. Gli spray nasali acquistabili senza ricetta, specie quelli a base di soluzione salina isotonica, e gli interventi di autogestione online riducono la gravità dei sintomi e l'impatto delle infezioni respiratorie sulle attività quotidiane. La riduzione dei giorni di malattia è stata dimostrata per gli spray nasali, mentre solo la soluzione salina ha ridotto l'uso di antibiotici.

Allocazione: incerta.
Finanziamento: pubblico.
Disegno dello studio: trial randomizzato e controllato (Rct) in aperto.
Livello di evidenza: 2b.
Setting: ambulatoriale.

Sinossi. Le infezioni respiratorie acute si manifestano con combinazioni variabili di tosse, faringodinia e febbre e hanno spesso un decorso autolimitante. In medicina generale è essenziale distinguere i quadri gestibili a domicilio da quelli che richiedono ulteriori accertamenti o trattamenti specifici, con particolare attenzione ai pazienti fragili o con comorbilità[1]. Nel raffreddore comune, gli antibiotici non apportano benefici clinici e aumentano il rischio di effetti avversi negli adulti[2].

In questo nuovo studio, condotto nelle cure primarie, i ricercatori hanno arruolato adulti con almeno una comorbilità o un fattore di rischio per un decorso sfavorevole delle infezioni respiratorie, oppure con almeno 3 episodi di infezione respiratoria riferiti nell'anno precedente[3]. I partecipanti sono stati assegnati casualmente a 4 gruppi: cure abituali, consistenti in brevi consigli (n=3.451); spray nasale a base di gel (Vicks First Defence, n=3.448); spray nasale con soluzione salina isotonica (n=3.450); sito web dedicato all'autogestione della salute, con la possibilità di utilizzare un contapassi (n=3.450).

Ai partecipanti dei gruppi trattati con spray nasali è stato chiesto di effettuare 2 erogazioni in ciascuna narice fino a 6 volte al giorno, a partire dai primi sintomi e fino alla loro completa scomparsa. È stato inoltre indicato di utilizzare lo spray immediatamente dopo una possibile esposizione a un'infezione, ripetendo l'applicazione dopo un'ora e alla fine della giornata. Il sito web promuoveva l'attività fisica e la gestione dello stress. Ogni 4 settimane, per un anno, i partecipanti compilavano un questionario che rilevava, tra gli altri aspetti, gli episodi di infezione respiratoria riferiti e il numero di giorni di malattia. Circa il 13% dei partecipanti non ha contribuito con dati utilizzabili all'analisi dei questionari mensili.

Rispetto al gruppo delle cure abituali, che ha riportato in media 21,8 giorni di malattia nell'arco dell'anno, entrambi gli spray nasali hanno ridotto significativamente questo esito: 17,8 giorni con lo spray a base di gel e 17,7 giorni con la soluzione salina. La riduzione osservata nel gruppo assegnato al sito web, con 19,5 giorni di malattia, non era invece statisticamente significativa secondo il criterio adottato nello studio. Solo la soluzione salina ha ridotto l'uso di antibiotici e le visite in ambulatorio. Tutti e tre gli interventi hanno ridotto la gravità dei sintomi e i giorni di lavoro persi. La soluzione salina ha mostrato un beneficio ancora maggiore nei partecipanti con infezioni ricorrenti.

Il gruppo assegnato al sito web è stato l'unico in cui si è osservata una riduzione della proporzione di partecipanti che hanno riferito almeno un'infezione respiratoria durante il follow-up, pari al 70,8% rispetto al 73,6% nel gruppo delle cure abituali. La cefalea, l'effetto avverso più comune, è stata meno frequente nei gruppi assegnati alla soluzione salina e alle cure abituali, rispettivamente nel 3,4% e nel 4,7% dei partecipanti, rispetto al gruppo trattato con lo spray a base di gel, nel quale è stata riportata dal 7,8%.

Contesto italiano. Per il medico di medicina generale, questi risultati suggeriscono di considerare lo spray nasale con soluzione salina isotonica come misura aggiuntiva di autogestione, soprattutto negli adulti con

- Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 18.97.14.87 Sat, 14 Nov 2026, 01:06:59

infezioni respiratorie ricorrenti[3]. Questo approccio non sostituisce la valutazione clinica e va accompagnato da indicazioni sulla durata attesa dei sintomi e su quando ricontattare il medico, come raccomandato per esempio dalle linee guida NICE[1]. Il Manuale AWaRe dell'Organizzazione mondiale della sanità, disponibile nell'edizione italiana curata dall'Agenzia italiana del farmaco, offre un riferimento pratico per individuare le situazioni in cui gli antibiotici sono necessari e quelle gestibili con il solo trattamento sintomatico, informando il paziente sui segni di peggioramento da monitorare[4].

Una selezione di POEMs è gratuitamente concessa a Il Pensiero Scientifico Editore da Wiley-Blackwell Inc. È possibile abbonarsi alla newsletter Va' Pensiero per ricevere i POEMs del mese in lingua italiana direttamente sul proprio indirizzo e-mail (https://pensiero.it/va-pensiero).

Per avere accesso a tutti i POEMs in lingua inglese e ad altre risorse per un aggiornamento professionale basato sulle evidenze, quelle che vale la pena conoscere, informati su Essential Evidence Plus (https://EssentialEvidencePlus.com).

Bibliografia

1. National Institute for Health and Care Excellence. Suspected acute respiratory infection in over 16s: assessment at first presentation and initial management. London: NICE, 2023 [aggiornato 2 set 2025]. NICE guideline NG237. Disponibile su: https://short.do/RbTce9 [ultimo accesso 22 settembre 2026].
2. Kenealy T, Arroll B. Antibiotics for the common cold and acute purulent rhinitis. Cochrane Database Syst Rev 2025; 11: CD000247.
3. Little P, Vennik J, Rumsby K, et al. Nasal sprays and a behavioural intervention for respiratory tract infections in primary care: 12-month follow-up of a randomised open-label trial. Br J Gen Pract 2026; 76: e572-e582.
4. Organizzazione mondiale della sanità. Manuale antibiotici AWaRe (Access, Watch, Reserve): edizione italiana del "The WHO AWaRe Antibiotic Book". Edizione italiana a cura dell'Agenzia Italiana del Farmaco. Roma: AIFA, 2023. Disponibile su: https://short.do/X45pQm [ultimo accesso 22 settembre 2026].