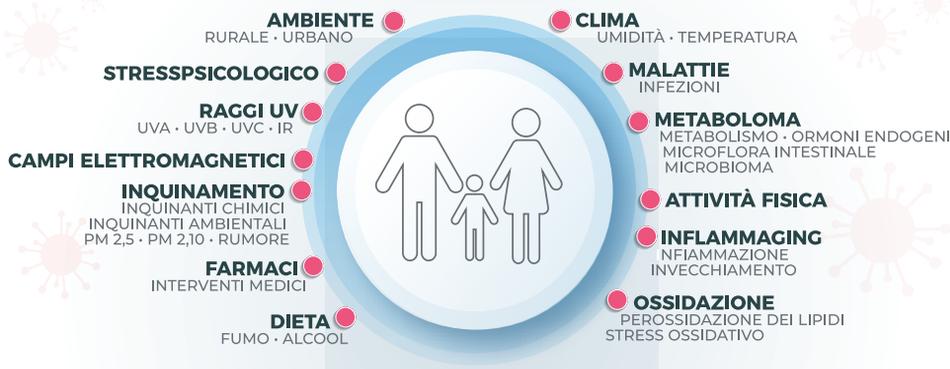


# L'uomo è un bersaglio esposomico



## LA BOLLA ESPOSOMICA

**NON È UNA SOLUZIONE ACCETTABILE,**

**LA MUCOSA NASALE È LA BARRIERA**

**CHE CI PROTEGGE GRAZIE ALL'ATTIVITÀ  
MECCANICA DELLA CLEARANCE  
MUCOCILIARE.**

## L'igiene del respiro in pandemia

La pandemia COVID-19 ha cambiato radicalmente la nostra quotidianità, in questi periodi appare più che mai evidente l'importanza preventiva dell'igiene del respiro. L'ambiente acido è la prima linea di difesa dell'organismo ad eccezione delle vie aeree dove la difesa è affidata alla clearance mucociliare (CMC). Molti sono i fattori in grado di disabilitare questa funzione: l'aria fredda (< di 12°C), i patogeni (virus), i inquinanti, il fumo attivo e passivo, gli aeroallergeni.

Poiché le mascherine non trattengono l'aerosol virale e non potranno comunque essere utilizzate in eterno, è evidente che l'efficienza della CMC sia l'unico mezzo valido ed utilizzabile per attuare quotidianamente l'igiene del respiro.

Da secoli si è diffusa l'usanza di lavare il naso introducendo nelle cavità nasali l'acqua marina dal palmo della mano. Gli Yogi ed i Rishi consigliano le diverse tecniche di purificazione delle mucose (kriyā), fra le quali il lavaggio nasale (Jala Neti).

Lo Jala Neti e gli attuali prodotti per l'irrigazione nasale non chiudono perfettamente la narice di ingresso della soluzione, non attivando così il riflesso rino-palatale, costringendo il paziente a posture del capo innaturali per evitare che la soluzione vada in gola. Il kit Atomix Wave™, grazie al suo erogatore nasale, consente la immediata attivazione del riflesso palatale, facilitando il

passaggio della soluzione da una narice all'altra, semplicemente tenendo il capo inclinato in avanti: si ottiene così lo svuotamento meccanico, rapido ed efficace, del rinofaringe, rimuovendo il muco contenente gli agenti patogeni.

È di fondamentale importanza anche la scelta di cosa si introduce nel naso ed in particolare la soluzione costituente l'onda svuotante che non deve essere irritante e deve interferire favorevolmente sulla CMC. Alle iniziali soluzioni fisiologiche e ipertoniche si sono susseguite le soluzioni tampone, bicarbonato prima e fosfato poi; la forza ionica ed il pH sono caratteristiche di fondamentale importanza.

L'igiene del respiro oggi è una necessità finalizzata a mantenere pulite ed efficienti le vie aeree superiori mediante un'azione meccanica di svuotamento praticata con una soluzione in grado di mantenere in efficienza la clearance mucociliare. Mantenere attiva la prima linea di difesa dell'organismo è certamente il modo migliore per prevenire le infezioni virali.

La rimozione di muco potenzialmente infetto dal rinofaringe è anche una buona pratica di preparazione al test del tampone rinofaringeo, che può ridurre l'incidenza dei "falsi positivi", consentendo il prelievo di un campione non contaminato dalla presenza di muco contenente particelle virali.

