Miele per la tosse dei bambini

Data 10 febbraio 2013
Categoria pediatria

Una dose di miele prima di andare a letto si è dimostrata efficace nel calmare la tosse di bambini con flogosi acuta delle altre vie respiratorie.

L'uso del miele per calmare la tosse notturna dei bambini è un rimedio popolare usato dalle nostre nonne. Nell'era della medicina basata sulle prove anche il miele, però, non poteva sfuggire alla prova del nove degli studi clinici. Bisogna dire che ne esce bene.

Un RCT di alcuni anni fa aveva già dimostrato che il miele funziona, anche se potrebbe essere associato ad alcuni effetti collaterali come insonnia e iperattività .
Un altro RCT, in doppio cieco, ha paragonato al placebo una dose, somministrata 30 minuti prima di andare a letto, di miele all'eucalipto, al limone oppure alla menta. Lo studio ha arruolato 300 bambini (età 1-5 anni) affetti da infezione delle alte vie respiratorie che datava, al massimo, da 7 giorni.
In tutti i gruppi, compreso il placebo, si è visto un miglioramento della tosse nottura (sia come intensità che frequenza) e del sonno dei bambini e dei genitori. Tuttavia il miglioramento era maggiore nei gruppi trattati con miele. Interessante notare che gli effetti avversi si sono avuti solo in 5 bambini (gastralgia, nausea, vomito) e che non vi era differenza tra trattamento e placebo.

Insomma, il miele può rappresentare una buona scelta nei bambini di età inferiore ai 5 anni affetti da tosse notturna da flogosi delle alte vie respiratorie. La stessa OMS lo raccomanda.
Va ricordato, però che dallo studio erano stati esclusi bambini affetti da asma, polmonite, laringotracheobronchite, sinusite o rinite allergica per cui i risultati non sono automaticamente estrapolabili a questi sottogruppi.
Va notato, infine, che anche nel gruppo placebo si è avuto un miglioramento della tosse in quanto le flogosi delle alte vie respiratorie, nella maggior parte dei casi, sono patologie autolimitate e a risoluzione spontanea.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Paul IM et al. Effect of honey, dextromethorphan, and no treatment on nocturnal cough and sleep quality for coughing children and their parents. Arch Pediatr Adolesc Med 2007 Dec; 161:1140.

2. Cohen HA et al. Effect of Honey on Nocturnal Cough and Sleep Quality: A Double-blind, Randomized, Placebo-Controlled Study. Pediatrics. Pubblicato online il 6 agosto 2012.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 13/11/2026 alle ore 9:58 | Pagina 1 di 1