



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Il miele aiuta contro la tosse?

Lun 25/11/2019 - 10:45

Il miele è considerato un antico rimedio contro la tosse. Gli studi scientifici dimostrano che esso procura effettivamente un po' di sollievo ai bambini con tosse acuta: lo stimolo a tossire viene alleviato e compare meno spesso e la tosse si placa prima. Si consiglia di assumere direttamente mezzo o un cucchiaino di miele ingerendolo lentamente o di sciogliere il miele in un liquido, per esempio nel tè, da bere poi a sorsi. Assumendolo poco prima di andare a dormire – naturalmente non dopo essersi lavati i denti – pare che il miele allievi lo stimolo a tossire durante la notte.

“Oltre a essere antinfiammatorio, al miele viene attribuito anche un effetto antimicrobico”, spiega Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti dell'Alto Adige. “Inoltre, depositandosi sulla mucosa irritata della gola, il miele svolge una funzione calmante”. Secondo il parere dei medici, tuttavia, il miele aiuta solo nel caso di infiammazioni delle vie aeree superiori. Se a essere colpite, invece, sono le vie aeree inferiori o i bronchi, non ci si può aspettare alcun effetto positivo.

Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia il miele come possibile rimedio per il trattamento di malattie delle vie respiratorie superiori nei bambini che hanno superato l'anno d'età. Il miele è sconsigliato, invece, per i bimbi di età inferiore a un anno, in quanto può contenere germi che nei bambini piccoli possono condurre a sintomi di avvelenamento.