

LO ZINCO È EFFICACE PER LA CURA DEL RAFFREDDORE?

Fonte: Rev Med Suisse 2011; 7: 2048



Questa rubrica presenta i risultati di una revisione sistematica pubblicata dalla Cochrane Collaboration nella Cochrane Library (www.cochrane.org). Volutamente limitato a un campo di ricerca circoscritto, quest'articolo rispecchia lo stato attuale delle conoscenze in quest'ambito. Non si tratta dunque di raccomandazioni per orientare la presa a carico di una problematica clinica vista nella sua interezza (linee guida).

Scenario

Un'insegnante di 35 anni, d'abitudine in buona salute, vi consulta perché affetta da un'importante congestione nasale, da tosse irritativa e da fatica moderata da 24 ore senza febbre. La paziente vi informa che alcuni allievi della sua classe hanno il raffreddore. La paziente, avendo letto recentemente una pubblicità in merito ai benefici dello zinco nella lotta contro i virus invernali, vi domanda se tale trattamento potrebbe accorciare la durata dei sintomi.

Quesito

La prescrizione di zinco permette di ridurre la durata e la gravità dei sintomi del raffreddore?

Contesto

Il raffreddore (o rinite virale acuta) è un motivo frequente di consultazione del medico di famiglia. I sintomi, in generale banali e che di solito si risolvono spontaneamente, possono essere responsabili di assenteismo scolastico o professionale. Attualmente sono disponibili soltanto dei trattamenti per i sintomi. In vitro, lo zinco inibisce la replicazione del rinovirus, principale agente eziologico del raffreddore. Tuttavia la sua efficacia nel trattamento e nella prevenzione della fase acuta non è ancora stata provata e la sua prescrizione attualmente non è raccomandata. Questo aggiornamento delle revisioni sistematiche valuta l'efficacia dello zinco assunto oralmente nel trattamento e la prevenzione del raffreddore.

Risultati

Tredici studi comparativi randomizzati, che hanno incluso 966 partecipanti (bambini e adulti), hanno paragonato l'effetto dello zinco sulla durata e la gravità dei sintomi del raffreddore nei confronti del placebo. È stata inoltre studiata l'insorgenza di effetti indesiderati principalmente gastro-intestinali. Il trattamento con lo zinco, assunto tra le 24 e le 48 ore dai primi sintomi:

- riduce la durata dei sintomi (sei studi, SMD -1.0; IC 95%; -1.6 – -0.4; ndr: ciò corrisponde a -2 giorni);
- riduce la gravità dei sintomi (cinque studi, SMD -0.4; IC 95%: -0.8 – -0.1);
- non sembra aumentare il rischio globale di effetti indesiderati (cinque studi; OR 1.6; IC 95%: 0.97 – 2.6).

In più, nel bambino, l'assunzione preventiva di zinco durante almeno cinque mesi (due studi, 394 bambini in buona salute dai due ai dieci anni) se paragonata al placebo:

- riduce l'incidenza di raffreddore (RR 0.6; IC 95%: 0.5 – 0.9)

Limiti

- Gli studi menzionati sono eterogenei in termini di popolazione studiata, formulazione, frequenza e dosaggio dello zinco amministrato (30-184 mg/j), così come di durata del trattamento.
- La durata dei sintomi prima dell'inizio del trattamento non è chiaramente indicata e la conclusione degli autori non corrisponde precisamente ai risultati presentati.
- Molti studi non sono stati presi in considerazione nella presentazione dei risultati, in quanto non fornivano motivazioni soddisfacenti.
- Sono stati inclusi negli studi soltanto partecipanti abitualmente in buona salute.
- L'effetto sullo sviluppo della sinusite acuta non è stato valutato.
- Due studi sono stati parzialmente finanziati da un'azienda farmaceutica produttrice di pastiglie di zinco.

Conclusioni degli autori

L'assunzione di zinco entro le 24 ore dall'apparizione dei sintomi del raffreddore ne ha ridotto la durata e la gravità nelle persone abitualmente in buona salute. Nei bambini, se utilizzato preventivamente durante almeno cinque mesi, lo zinco riduce l'incidenza del raffreddore, l'assenteismo scolastico e la prescrizione di antibiotici. Tuttavia, visti gli effetti indesiderati potenziali e l'eterogeneità degli studi, gli autori non fanno raccomandazioni in merito al dosaggio, la formulazione e la durata di trattamento da prescrivere.

Risposta al quesito clinico

Malgrado le conclusioni incoraggianti di questo aggiornamento della revisione sistematica, la qualità limitata delle prove non permette attualmente di raccomandare la prescrizione di zinco per il trattamento del raffreddore. Lo zinco potrà essere considerato un trattamento interessante al momento in cui i suoi benefici saranno comprovati e la modalità di trattamento dettagliata da altri studi clinici. Lo zinco ha infatti un costo limitato – da 0.24 CHF per pastiglia di zinco di 15 mg sul mercato svizzero attuale – e potrebbe avere un impatto economico considerabile anche riducendo l'assenteismo per raffreddore.

Abbreviazioni:

SMD: standardized mean difference; ndr: nota della redazione;

OR: odds ratio;

RR: rischio relativo;

IC 95%: intervallo di confidenza al 95%.

Redazione

Dottori

A. Chappuis¹, P. Meylan²,
I. Peytremann-Bridevaux^{1,3}

¹Institut universitaire de médecine sociale et préventive (CHUV et Université de Lausanne)

²Institut de microbiologie et Service des maladies infectieuses (CHUV et Université de Lausanne)

³Cochrane Suisse

Corrispondenza

swiss.cochrane@chuv.ch

Traduzione in italiano

Dr med. Fabrizio Barazzoni, MPH,
FMH Prevenzione e salute pubblica
fabrizio.barazzoni@eoc.ch

Dr med. Alberto Ghirlanda,
FMH medicina generale
alberto.ghirlanda@eoc.ch
Area medica, Direzione generale EOC
Viale Officina 3 – 6501 Bellinzona

Bibliografia

Singh M, Das RR. Zinc for the common cold. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 2. Art. No.: CD001364. DOI: 10.1002/14651858.CD001364.pub3.