

9 settembre 2022 9:44

Caccole del naso. Tutto ciò che c'è da sapere

di [Redazione](#)



Sai cos'è la rinotillexomania? Una caccia alle caccole. Se dopo le mangi, si chiama mucofagia. Ecco l'immagine poco attraente. Tuttavia, compulsiva o meno, questa abitudine, per alcuni, o questo disturbo psichiatrico, per altri, può avere gravi conseguenze, favorendo tra l'altro l'ingresso di batteri nocivi nell'organismo o l'ingestione di germi contenuti nel muco. ... e molti altri.

Dai, ammetti che lo fai.

In compagnia di un familiare o di nascosto quando pensiamo che nessuno ci stia guardando, ci ficchiamo tutti le dita nel naso. E lo fanno anche altri primati.

Lo stigma sociale sulla pulizia del naso è diffuso. **Ma dobbiamo davvero... e... dove mettiamo le nostre caccole?**

Alcuni scienziati che hanno studiato i contaminanti ambientali - nelle nostre case, nei luoghi di lavoro, nei giardini - hanno sviluppato una buona idea di cosa stai veramente facendo quando fai scorrere con compiacimento il dito su per la narice.

Ecco cosa devi sapere prima di farlo.

Cosa c'è in una caccola?

La "esplorazione" del naso è un'abitudine naturale; i bambini, che non hanno ancora imparato le norme sociali, si rendono presto conto che la compatibilità tra un dito e una narice è abbastanza buona. Ma c'è molto di più del moccio lì dentro.

Durante i circa 22.000 cicli respiratori giornalieri, il muco che forma caccole agisce come un filtro biologico essenziale per catturare la polvere e gli allergeni prima che entrino nelle nostre vie aeree, dove possono causare infiammazioni, asma e altri problemi polmonari a lungo termine.

Le cellule nei passaggi nasali, chiamate cellule caliciformi (così chiamate per il loro aspetto a forma di coppa), producono muco per intrappolare virus, batteri e polvere contenenti sostanze potenzialmente pericolose come piombo, amianto e polline.



Il muco nasale e i suoi anticorpi ed enzimi sono il sistema immunitario di prima linea dell'organismo contro le infezioni.

Anche la cavità nasale ha il suo microbioma. A volte queste popolazioni naturali possono essere disturbate, causando varie condizioni, come la rinite. Ma in generale, i microbi nel nostro naso aiutano a respingere gli invasori, combattendoli su un campo di battaglia di muco.

Polvere, germi e allergeni catturati nel muco finiscono per essere ingeriti mentre scorrono in gola.

Questo di solito non è un problema, ma può esacerbare l'esposizione ambientale a determinati contaminanti. Ad esempio, il piombo, una neurotossina che si trova nella polvere domestica e nel terreno del giardino, entra in modo più efficace nei corpi dei bambini attraverso l'ingestione e la digestione.

Pertanto, rischi di aggravare particolari esposizioni tossiche ambientali se annusi o mangi caccole invece di espellerle.

Cosa dice la scienza sui rischi della caccia alle caccole?

Lo *Staphylococcus aureus* (*Staphylococcus aureus*, a volte abbreviato in *S. aureus*) è un germe che può causare una varietà di infezioni da lievi a gravi. Gli studi dimostrano che si trova spesso nel naso (si parla di portamento nasale).

Ecco cosa ha rilevato uno [studio](#):

"Il prelievo del naso è associato al portamento nasale di S. aureus. Il suo ruolo nel trasporto nasale potrebbe essere un fattore determinante in alcuni casi. Il superamento dell'abitudine di attaccarsi al naso potrebbe facilitare le strategie di decolonizzazione di S. aureus".

Stuzzicare il naso può anche essere associato a un aumento del rischio di trasmettere lo Staphylococcus aureus alle ferite, dove rappresenta un rischio più serio.

Gli antibiotici non funzionano sempre su questo batterio. [Un articolo ha mostrato che:](#)

"La crescente resistenza agli antibiotici richiede che gli operatori sanitari valutino le abitudini del dito nel naso dei loro pazienti e li istruiscano su modi efficaci per prevenire questa pratica".

Il prelievo dal naso potrebbe anche essere un vettore per la trasmissione di Streptococcus pneumoniae, una causa comune di polmonite tra le altre infezioni.

In altre parole, infilare un dito nel naso è un ottimo modo per guidare i germi nel tuo corpo o diffonderli nell'ambiente con il tuo dito discutibilmente pulito.

C'è anche il rischio di piaghe e abrasioni all'interno delle narici, che possono consentire ai batteri patogeni di invadere il tuo corpo. La "esplorazione" compulsiva del naso fino al punto di autolesionismo è chiamata rinotillexomania.



Bene, l'ho fatto. E adesso?

Alcuni le mangiano (il termine tecnico è mucofagia, che significa "nutrirsi di muco"). Oltre al fatto che mangiare una caccola è disgustoso, si tratta di ingerire tutti quei germi trasportati dal muco, metalli tossici e contaminanti ambientali di cui abbiamo parlato sopra.

Altri le puliscono sull'oggetto più vicino, un piccolo regalo che un'altra persona scoprirà in seguito. Disgustoso... ed è un ottimo modo per diffondere i germi.

Alcune persone più igieniche e rispettabili usano un fazzoletto per raccogliere tutto, poi lo gettano in un bidone della spazzatura o nel gabinetto.

Questa è probabilmente una delle opzioni meno cattive, se devi a tutti i costi tirarti fuori il naso. Assicurati solo di lavarti accuratamente le mani dopo esserti soffiato il naso o aver "esplorato" il naso, perché fino a quando il muco non si è completamente asciugato, i virus infettivi possono indugiare sulle mani e sulle dita.

Nessun consiglio al mondo ti impedirà di continuare la tua ricerca

Di nascosto, in macchina o sui tovaglioli, lo facciamo tutti. E ad essere onesti, è davvero soddisfacente.

Ma rendiamo omaggio al lavoro instancabile svolto dai nostri straordinari nasi, muco e cavità dei seni, questi incredibili adattamenti biologici. E non dimentichiamo che stanno cercando di proteggerci.

Il tuo naso fa gli straordinari per mantenerti in salute, quindi non complicarti la vita infilandoti le dita sporche. Non

giocare al guastafeste. Soffia piano, scarta il fazzoletto premurosamente e lavati le mani subito dopo.

(Mark Patrick Taylor - Chief Environmental Scientist, EPA Victoria; Honorary Professor, School of Natural Sciences, Macquarie University -, Gabriel Filippelli - Chancellor's Professor of Earth Sciences and Executive Director, Indiana University Environmental Resilience Institute, IUPUI - , Michael Gillings - Professor of Molecular Evolution, Macquarie University -, su The Conversation)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)