



UNC
CONSUMATORI.IT

Il miele fa passare la tosse?

05 Novembre 2018



La domanda dei consumatori: ma è vero che il miele fa passare la tosse?

La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

Si tratta sostanzialmente di una pia illusione, anche se conta molti appassionati sostenitori.

E' fuor di dubbio che, quando si è tormentati dalla tosse e dal **mal di gola**, il miele possa dare un certo sollievo. Infatti le sue **caratteristiche emollienti** concorrono ad attenuare quelle sensazioni di irritazione della gola che spesso scatenano gli accessi di **tosse**.

Si tratta però di una azione blanda, seppure benefica, che agisce favorevolmente soltanto nei casi di una tosse provocata da un'infezione "alta", di tipo **faringo-laringea**. Naturalmente non è possibile invece ottenere alcun beneficio per le tossi che originano dalla trachea o dai bronchi. Nei riguardi delle quali, sembra perfino inutile precisarlo,

nessuna delle varie tipologie di miele possiede assolutamente alcuna efficacia curativa: queste situazioni, insomma, vanno affrontate in maniera mirata con interventi di tipo farmacologico. (da **“Miraggi alimentari, 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo”** di **Marcello Ticca** Editori Laterza).



Vuoi saperne di più sull'alimentazione? Anche tu ti trovi davanti ai grandi dilemmi della tavola? Vuoi leggere tutti i luoghi comuni sul cibo? Li trovi nel libro di Marcello Ticca: **“Miraggi alimentari, 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo”**

Vuoi fare anche tu una domanda al nostro esperto? Scrivi a esperto@consumatori.it, ricordandoti di mettere in oggetto “nutrizionista”. I quesiti più interessanti saranno selezionati per avere una risposta in questa rubrica, continua a seguirci!

