

Vacanze sicure all'estero: attenzione alla malaria e alle zanzare. Prudenza per cibo, acque e bevande. Tutela anche per rapporti sessuali occasionali

I consigli degli specialisti della SIMIT, Società Italiana Malattie Infettive e Tropicali, per prevenire rischi e infezioni durante le vostre vacanze all'estero, specialmente nelle aree dell'Africa sub-sahariana, del Sud-est asiatico e del Sud America

Vacanze sicure all'estero: attenzione alla malaria e alle zanzare. Prudenza per cibo, acque e bevande. Tutela anche per rapporti sessuali occasionali

Come evitare di incorrere in infezioni come malaria, diarrea del viaggiatore, dengue e chikungunya.

Prima di partire per una vacanza, informatevi bene di tutti i rischi che si possono incontrare. Il rischio di infezioni è spesso sottovalutato. Una particolare attenzione è consigliabile per i viaggi in paesi della fascia tropicale ed in generale a basso tenore igienico-sanitario. La diarrea del viaggiatore continua ad essere il più frequente guastafeste, ma attenzione in determinate aree anche alle malattie trasmesse da zanzare, come dengue e chikungunya e soprattutto alla malaria. I consigli degli specialisti **SIMIT, Società Italiana Malattie Infettive e Tropicali**, per una vacanza sicura.

LA MALARIA - Quando si viaggia nell'Africa sub-sahariana e in alcune aree del Sud Est asiatico e dell'America Centrale e Meridionale è importante sapere se la destinazione scelta sia o meno considerata malarica. Può non essere sufficiente chiedere all'agente di viaggi e a chi vende servizi turistici. La tendenza generale a sottovalutare questi problemi è ben nota e preoccupante. La malaria è trasmessa da zanzare del genere Anopheles. *'Le specie africane sono particolarmente pericolose, per la loro spiccata preferenza a nutrirsi di sangue umano, mentre le Anopheles di altre aree spesso pungono preferenzialmente altri animali,* - ricorda il **Segretario della SIMIT, il Prof. Massimo Galli, Professore Ordinario di Malattie Infettive all'Università di Milano** - *Informarsi bene sulla necessità della profilassi antimalarica è comunque molto importante. Il primo attacco malarico può essere molto grave e addirittura mortale, specie nel turista sprovvisto che non ha mai soggiornato in aree malariche. La profilassi, associata all'uso di repellenti per insetti e di zanzariere a protezione delle ore di sonno, è assolutamente necessaria, a dispetto delle voci disinformate e dei pareri fuorvianti di chi senza alcuna base scientifica, ne mette in dubbio l'opportunità.* Attenzione soprattutto alle aree in cui è presente *Plasmodium falciparum*, il 'peggiore' degli agenti malarici, responsabile della cosiddetta Terzana maligna.

ALTRE MALATTIE TRASMESSE DA ZANZARE. Il chikungunya ha recentemente 'conquistato' l'America centrale e si sta estendendo nelle aree tropicali del Sud America. Per quanto quasi mai mortale, questa malattia causa sintomi che si possono protrarre anche a lungo. Unica difesa i repellenti anti zanzare e ricordare che le zanzare che trasmettono l'infezione preferiscono pungere in pieno giorno. Questo vale anche per i vettori della Dengue, che sono gli stessi. È in generale opportuno informarsi se nella meta del proprio viaggio sono state segnalate epidemie di Chikungunya o di Dengue. La vaccinazione contro la febbre gialla, che è richiesta per alcuni paesi, non significa che negli stessi sussista un vero rischio di contrarre questa malattia. Si tratta, come per Chikungunya e Dengue, di una malattia virale trasmessa da zanzare dello stesso genere, molto diffuse nei paesi tropicali. Nella maggioranza dei casi la vaccinazione viene imposta per evitare che il virus venga reintrodotta nei paesi che la chiedono.

DIARREA DEL VIAGGIATORE - *"Per quanto riguarda il cibo - spiega il Prof. Galli - quando le condizioni non sono ritenute sicure, quattro indicazioni semplici ma efficaci: "lavallo, cuocilo, sbuccialo o altrimenti dimenticalo", aiutano a limitare il rischio di diarreie infettive. Per le bevande, meglio limitarsi al contenuto di bottiglie sigillate ed evitare il ghiaccio, se non si è sicuri che sia stato prodotto con acqua 'pulita', perchè conserva i microrganismi. A causare più frequentemente la diarrea del viaggiatore sono ceppi particolari di Escherichia coli, un batterio che è ospite fisso del nostro intestino, ma presenta con una gran quantità di varianti. Alcune di queste risultano del tutto 'nuove' per il malcapitato viaggiatore e producono tossine contro le quali il viaggiatore non può mettere tempestivamente in campo difese che prevengano la diarrea. Problemi intestinali possono essere causati anche da altri microrganismi, le salmonelle, ad esempio, o la giardia".*

Va ricordato che la terapia con antibiotici o con i cosiddetti disinfettanti intestinali è di regola dannosa e in ogni caso non va autosomministrata, ma assunta solo su indicazione medica dopo accertamento della causa della diarrea. Anche l'assunzione di antibiotici a scopo preventivo è limitata solo a persone portatrici di alcune malattie e a condizioni particolari su prescrizione medica. Attenzione anche al tifo, che può essere prevenuto con una vaccinazione per via orale e alla epatite A, anche queste prevenibile mediante vaccinazione. Queste due vaccinazioni fanno parte delle procedure consigliate in previsione di viaggi in varie aree tropicali.

ACQUE DOLCI- In gran parte dell'Africa Sub-sahariana e comunque anche nelle aree di Asia e Sud America dove è segnalata la schistosomiasi, non è consigliato fare il bagno in acque dolci. Le larve di schistosoma presenti nell'acqua si insinuano attraverso la cute, causando una seria malattia parassitaria. Attenzione, sempre in acque dolci, soprattutto se stagnanti, anche alla leptospirosi.

INFEZIONI A TRASMISSIONE SESSUALE- *"E' essenziale ricordare i rischi infettivologici connessi a contatti sessuali occasionali - aggiunge il Prof. Francesco Castelli, Università degli Studi di Brescia e Consigliere Regionale SIMIT - sia con compagni di viaggio che con abitanti del luogo di destinazione. Le possibili infezioni sessuali sono svariate, dalle infezioni epatitiche alle infezioni veneree classiche (sifilide, gonorrea, herpes, etc.), fino addirittura alla infezione da HIV la cui prevalenza nei Paesi in via di sviluppo è certamente superiore rispetto ai Paesi occidentali. Non sono inoltre assolutamente da sottovalutare i rischi correlati alla viabilità ed alla pratica di attività sportive (es. immersione) e corre l'obbligo di ricordare come la mortalità nei viaggi internazionali sia più spesso legata ad incidenti della strada o a pratiche sportive. Tali considerazioni, unitamente alla sempre più frequente abitudine al viaggio di soggetti di età avanzata, consigliano la adozioni di polizze assicurative in grado di garantire assistenza sanitaria, ed eventualmente il rimpatrio, nel Paese di destinazione".*

PRIMA DI PARTIRE - *"Innanzitutto informarsi, perché in alcune aree possono esistere condizioni particolari o rischi specifici oltre a quelli, i più comuni, già citati e per i quali è meglio essere preparati. Se si va in una zona malarica fare comunque la profilassi, senza se e senza ma - conclude il Prof. Galli - Tutti coloro che partono per paesi tropicali o per paesi con condizioni igienico sanitarie precarie dovrebbero inoltre tener conto del proprio stato di salute, per valutare la sostenibilità di fatiche e di eventuali rischi"* Attenti anche allo stato vaccinale proprio (con, se necessario, un richiamo dell'antitetanica) e dei bambini al seguito, che è opportuno abbiano completato il calendario vaccinale previsto nell'infanzia. Attenzione per finire ad una corretta idratazione e protezione individuale per evitare colpi di sole e di calore.