

## SOMMARIO

### Vademecum sanitario per gli anziani in viaggio

Alcuni consigli per viaggiare in sicurezza anche quando non si è più giovanissimi.

### Ketoprofene per uso cutaneo: ATTENTI AL SOLE!

Creme, gel, cerotti a base di Ketoprofene possono provocare reazioni di ipersensibilità e fotosensibilizzazione. Ecco le istruzioni per l'uso.

### Come difendersi dalle ZECCHE

Sempre più spesso capita che al ritorno da qualche scampagnata ci si porti a casa questo sgradito ospite. Come evitarlo?

### Escherichia coli

Le cinque regole per la prevenzione delle infezioni trasmesse da alimenti.

### LE risposte di SANI & IN FORMA

A volte quando applichiamo un cosmetico o una crema, la pelle si irrita, si arrossa, fa prurito. Il primo pensiero è che si tratti di una reazione allergica. Ma è proprio così?

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.

# Vademecum sanitario per gli ANZIANI in viaggio



*I viaggi sono un piacere che oggi, molto di più che in passato, si concedono anche le persone non più giovanissime, realizzando spesso un sogno della loro vita. A volte si attende proprio questo momento in cui, lasciato il lavoro e sistemati i figli, ci si può togliere qualche soddisfazione. Fare un viaggio rappresenta anche il modo più efficace per sconfiggere la solitudine, e conviene approfittarne ogni volta che si può. Perché il viaggio risulti il più possibile sicuro anche dal punto di vista sanitario è bene però tenere presenti alcuni semplici consigli, soprattutto se si è un po' avanti con gli anni. Perciò buona lettura... e buon viaggio!!*

3

6

7

10

13

Quando si programma un viaggio, la prima cosa da fare è valutare col proprio medico se presenta delle "controindicazioni" in relazione alle proprie condizioni di salute, alla durata, ai mezzi di trasporto che si utilizzeranno e alla situazione sanitaria del paese in cui si è diretti. Poi, una volta accertata la fattibilità, è consigliabile farsi prescrivere una scorta dei medicinali che si stanno assumendo sufficiente a coprire l'intera durata del viaggio. Inoltre, per precauzione, se si soffre di malattie croniche o allergie, sarebbe bene portare con sé un cartellino sanitario che le evidenzia, possibilmente scritto in inglese, se si va all'estero.

Oltre ad una scorta adeguata dei farmaci per le terapie in corso una piccola farmacia da viaggio deve prevedere:

- un analgesico/antipiretico contro il dolore e la febbre
- un antinfiammatorio
- un collirio decongestionante in formato monodose
- un farmaco contro il mal di movimento
- una pomata lenitiva per punture di insetti, eritemi e scottature
- un leggero sonnifero in caso di insonnia (prescritto dal medico)
- cerotti, bende e salviettine disinfettanti
- un termometro
- ghiaccio istantaneo per contusioni

# Assicurazione sanitaria

Nei Paesi dell'Unione Europea (ma anche in Islanda, Liechtenstein, Norvegia e Svizzera) portate sempre con voi la Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM), che permette di usufruire dei servizi sanitari pubblici alle stesse condizioni di un qualsiasi cittadino locale. Per i Paesi al di fuori dell'Unione Europea (es. USA) è consigliabile stipulare una assicurazione, il cui costo tuttavia spesso è già compreso nel prezzo di "pacchetti" di viaggi organizzati. È importante informare la compagnia assicurati-



va dell'eventuale presenza di malattie croniche, per evitare le sorprese di eventuali limiti in ciò che l'assicurazione copre.



## In viaggio Se si prevede un volo aereo...

Mentre si è seduti è utile fare esercizi di estensione e rotazione dei piedi e, ogni tanto, contrarre la muscolatura del polpaccio. Le medicine vanno tenute nel bagaglio a mano per evitare di rimanerne sprovvisti in caso di smarrimento del bagaglio in stiva o nell'eventualità si rendessero necessarie durante il volo: ciò vale soprattutto per chi utilizza i broncodilatatori in caso di attacco asmatico e la nitroglicerina in caso di crisi anginosa. Se siete diabetici tenete a portata di mano dello zucchero nell'eventualità di una crisi ipoglicemica. Se si soffre di problemi di cuore o respiratori è consigliabile informarne in anticipo la compagnia aerea. Cercate di ridurre lo stress da viaggio, arrivando presto in aeroporto ed espletando tutte le procedure con calma.

...un problema può essere costituito dall'essere costretti a stare a lungo seduti e fermi, perché può causare disturbi circolatori anche importanti o peggiorare quelli preesistenti. Il primo segno di un ristagno del sangue negli arti inferiori è il gonfiore alle caviglie. Per ridurre questi disturbi è importante alzarsi periodicamente dal proprio posto e camminare per qualche minuto. Per questo è consigliabile prenotare i posti "lato corridoio", che agevolano la possibilità di muoversi anche per andare in bagno.

## Attenti al caldo!!

Le persone anziane, soprattutto se soffrono di malattie croniche (cardiopatici, diabetici etc.), quando fa caldo sono più a rischio di disidratazione o colpi di calore. Occorre perciò bere molto anche se non si ha sete e limitare l'attività fisica soprattutto nelle ore più calde della giornata. In condizioni di elevata temperatura e

umidità possono essere utili anche gli integratori salini (soprattutto se non è possibile assumere molta frutta e verdura con l'alimentazione). A causa del caldo, chi assume farmaci per abbassare la pressione potrebbe accusare una diminuzione eccessiva della pressione (ipotensione) ed è a maggior rischio di svenimenti.

**Durante il soggiorno** Innanzitutto ricordatevi di assumere correttamente le vostre terapie: in viaggio è più facile dimenticarsene poiché i ritmi e le abitudini di vita cambiano. Inoltre siate prudenti poiché trovarsi in ambienti non familiari e l'affaticamento possono aumentare il rischio di instabilità e cadute, con possibili fratture ossee.

## Proteggi pelle e piedi!!

Gambe e piedi sono messi a dura prova dalle lunghe camminate che si affrontano nel corso delle visite turistiche. Pertanto è indispensabile indossare sempre scarpe comode e adatte agli ambienti che si visitano; l'impiego di creme emollienti per i piedi può aiutare a prevenire le fessurazioni dei talloni. Occorre inoltre proteggersi dal sole: questa precauzione è particolarmente importante negli anziani, dal momento che la pelle si assottiglia con l'invecchiamento e le ustioni solari possono essere più gravi: è consigliabile indossare abiti leggeri ma coprenti, un copricapo a larga tesa e usare gli occhiali da sole. L'esposizione al sole deve essere graduale, e vanno applicate creme solari con fattore di protezione adeguato al luogo dove si soggiorna. Stare al sole oltre ad essere piacevole, è anche utile per produrre vitamina D, indispensabile per mantenere le ossa in buona salute. I protettivi solari non annullano questo beneficio.



**Al ritorno** se, dopo aver soggiornato all'estero per un periodo di vacanza, soprattutto in paesi lontani con scarse condizioni igieniche, si hanno disturbi non facilmente spiegabili, è indispensabile rivolgersi al proprio medico anche se è trascorso del tempo e informarlo del tipo di viaggio effettuato.

# Ketoprofene *per uso cutaneo*: ATTENTI AL SOLE!

*Dal mese di gennaio 2011 i prodotti per applicazione cutanea a base di ketoprofene, un farmaco con azione antiinfiammatoria ed analgesica, sono disponibili in farmacia solo dietro presentazione di ricetta medica per i possibili rischi derivanti dall'esposizione al sole, anche quando il cielo è velato, o alle lampade abbronzanti. Queste reazioni, che si manifestano con arrossamento, prurito, irritazione cutanea ed eruzioni bollose, possono essere limitate alla sede di applicazione del farmaco, o coinvolgere altre zone del corpo esposte venute accidentalmente a contatto con il farmaco e, persino zone contigue non esposte. Ecco alcuni consigli su come utilizzarli correttamente per scongiurare la comparsa di effetti indesiderati.*



## Come evitare le reazioni di fotosensibilizzazione?

- **Lavarsi le mani dopo ogni applicazione di ketoprofene per uso cutaneo** evita di coinvolgere accidentalmente altre zone del corpo toccandosi;
- **Quando si è applicato il farmaco ridurre al minimo l'esposizione alla luce solare dell'area cutanea di applicazione** (ad esempio limitando le attività sportive fuori casa). Se si deve stare all'aria aperta, ad esempio per lavoro, proteggere la zona di applicazione con abiti coprenti anche nelle giornate nuvolose. Questa precauzione va adottata per ulteriori 2 settimane dall'ultima applicazione del farmaco. L'uso di protettivi solari non garantisce dalla possibile comparsa di reazioni di fotosensibilizzazione;
- **Non utilizzare lampade a raggi ultravioletti (solarium)** né durante l'applicazione del farmaco né nelle 2 settimane successive all'ultima applicazione.

● **Attenzione:** queste reazioni cutanee sono state segnalate anche in assenza di esposizione al sole in persone che usavano ketoprofene assieme a prodotti contenenti octocrilene. L'octocrilene è un filtro solare chimico largamente utilizzato in molti prodotti cosmetici e per la cura personale (es. shampoo, dopo-barba, gel doccia e bagno, creme per la pelle, ecc.) per aumentare la stabilità del prodotto alla luce.

## Cosa fare se si verifica una reazione di fotosensibilizzazione?

- Interrompere immediatamente l'utilizzo di prodotti a base di ketoprofene per uso cutaneo e consultare il medico. Continuare ad usare il farmaco potrebbe peggiorare i sintomi;
- Proteggere l'area cutanea interessata dalla reazione dall'esposizione alla luce solare con vestiti appropriati anche dopo che i sintomi sono scomparsi perché potrebbero ricomparire in caso di riesposizione.

## Prodotti in commercio contenenti ketoprofene per uso cutaneo

Artrosilene gel e schiuma • Fastum gel • Flexen gel • Ibifen gel e soluzione cutanea • Keplat cerotti • Ketofarm gel • Ketoprofene EG gel • Ketoprofene Ratiopharm gel • Ketoprofene Teva gel • Ketum gel • Lasoartro crema • Lasonil gel • Liotondol gel • Orudis gel e crema.

# Come difendersi dalle ZECICHE

*Con l'arrivo della bella stagione viene voglia di vivere all'aria aperta: passeggiare nei boschi, fare un pic-nic sull'erba, insomma vivere nella natura è bello ma spesso gli insetti che si risvegliano anch'essi con la primavera, pronti a riprendere il loro ciclo vitale, rovinano questo piacere. Passi per le formiche o qualche ape, a cui in fondo siamo abituati! Ora il problema sono le zecche, che si stanno diffondendo in maniera preoccupante.*

**L**e zecche sono piccoli animali (è improprio definirli "insetti") con il corpo tondeggiantone dotato di 4 paia di zampe. La particolare conformazione della bocca (rostro) gli consente di pungere l'ospite e succhiare il sangue, che serve loro per completare lo sviluppo e il ciclo riproduttivo. Hanno dimensioni diverse a seconda dello stadio di sviluppo (da 1 a 4 mm, fino ad 1 cm quando sono piene di sangue). Il periodo critico, in cui la zecca si può attaccare all'uomo, è quello tardo-primaverile ed estivo, quando la necessità di un pasto di sangue la spinge a cercare un ospite.

**La zecca del cane** normalmente parassita solo il cane ed, eccezionalmente, altri animali o l'uomo a cui può trasmettere una malattia chiamata febbre bottonosa del Mediterraneo; predilige particolari aree come le cucce, gli ammassi di macerie edili, le cataste di legname soprattutto nelle zone d'ombra.

**La zecca dei boschi** vive nell'erba e nei cespugli, in particolare nel sottobosco e nelle zone umide e ombreggiate con vegetazione bassa ed un letto di foglie secche. È presente in diverse aree del nostro territorio, soprattutto nelle zone collinari e montane (in genere al di sotto dei 1000 metri di altitudine). Parassita gli animali selvatici, topi, uccelli, ovini ma anche l'uomo a cui può trasmettere malattie, come la malattia di Lyme e una particolare encefalite.



## Cosa fare se si viene morsi?

**Le zecche dei piccioni** infestano piccionaie e sottotetti; sono più piccole e hanno il corpo molle; la loro puntura può provocare reazioni allergiche anche gravi ma non trasmette malattie.

Il morso della zecca non è doloroso, perciò passa sempre inosservato. È indispensabile perciò al termine di una giornata all'aperto in aree a rischio **procedere ad uno scrupoloso controllo su tutto il corpo, compreso il cuoio capelluto e le pieghe cutanee** (es. ascelle, genitali). Gli eventuali parassiti presenti vanno rimossi il più presto possibile: se la zecca rimane attaccata alla cute per meno di 24 ore, le probabilità che trasmetta infezioni sono basse.

È molto importante rimuovere correttamente la zecca: bisogna afferrarla con apposite pinzette il più possibile vicino alla cute, staccandola con una rotazione e una lieve trazione senza schiacciarla o torcerla. Non cercare di estrarla con le mani o con pinzette arroventate, né applicare alcool, olio, benzina, acetone o trielina sulla zecca prima di procedere all'estrazione per non aumentare il rischio di infezioni. Una volta estratta, va uccisa. La zona cutanea dove era attaccata la zecca va lavata accuratamente con acqua e sapone e disinfettata, *tenendola sotto controllo per almeno 30-40 giorni*: se dopo alcuni giorni compare un alone rosso intorno alla zona del morso, contattare il medico. Non serve applicare pomate antibiotiche né assumere antibiotici a scopo profilattico. Se durante questo periodo fosse necessario assumere antibiotici per altri motivi, informare il medico che si è stati punti da una zecca. È opportuno consultare il medico anche in caso di comparsa di altri sintomi non spiegabili.



## Alcune semplici norme di "buon senso" per evitare di essere morsi

### Per le zecche dei boschi:

- nelle escursioni nei boschi seguire i sentieri senza addentrarsi nel fitto della vegetazione;
- evitare di sdraiarsi o sedersi direttamente sull'erba o in prossimità di cespugli, soprattutto all'inizio dell'estate;
- indossare abiti chiari, per identificare facilmente le zecche e rimuoverle prima che possano arrivare alla pelle; se si indossano pantaloni lunghi, introdurre il fondo all'interno delle calze: questo semplice accorgimento potrebbe evitare la maggior parte degli "attacchi";
- utilizzare insettopellenti nelle zone non protette dagli abiti scegliendo fra quelli a base di *diethyltoluamide* (o DEET es. Zanzarella Ultra Protection, Off Active) o *icaridina* (es. Autan protection plus). Più alta è la concentrazione dell'insettopellente e più lunga è la protezione che, comunque, non supera le 6-8 ore, dopo di che vanno riapplicati. La combinazione di permetrina (es. *BioKill*) sugli abiti e di DEET sulla pelle fornisce una protezione elevata ed è la forma di prevenzione migliore per chi trascorre molto tempo nei boschi; la permetrina

va applicata prima di indossare gli abiti e fatta asciugare. Non va riapplicata prima di due settimane e in ogni caso non prima di aver lavato almeno una volta gli abiti. Da ricordare che le zecche possono attaccarsi anche quando si lavora in giardino o nell'orto... insomma non solo durante le scampagnate! E' consigliabile perciò utilizzare insettopellenti in occasione di ogni attività all'aria aperta ed eventualmente, se si abita in zone molto infestate, prepararsi una "tenuta" da indossare per il lavoro all'aperto con abiti trattati con permetrina.

Nei bambini, che d'estate trascorrono molte ore all'aria aperta, i morsi di zecca sono particolarmente frequenti: i prodotti destinati ai bambini perlopiù contengono essenze naturali che non sono protettive nei confronti dei morsi di zecche. Occorrerà quindi scegliere fra gli insettopellenti sopraccitati prodotti a concentrazione idonea in funzione dell'età del bambino e della durata della protezione necessaria.

### ...e per le zecche dei cani

- controllare sistematicamente e trattare il proprio cane con prodotti specifici sottoforma di spray, collari, polveri o spot-on (es. *Frontline*, *Advantix*);
- controllare spesso la cuccia e i luoghi dove di solito sta il cane e trattare anche questa area con prodotti adeguati, anche a scopo preventivo.

Il microrganismo responsabile della **malattia di Lyme** è la *Borrelia burgdorferi* che si localizza nell'intestino della zecca, dove si moltiplica, raggiungendo poi anche le ghiandole salivari. La zecca può trasmettere l'infezione all'uomo tramite la saliva quando morde o tramite il rigurgito dei fluidi intestinali al momento del distacco, o tramite le feci infette depositate sulla cute. Il primo segno della malattia è la comparsa di una chiazza rossastra tondeggianti intorno alla zona del morso (*eritema migrante*), che si allarga progressivamente schiarendo nella zona centrale fino a formare un largo anello rosso. In genere questo compare dopo un po' di tempo (da 3 a 30 giorni) dopo la puntura della zecca e non va confuso con l'arrossamento dovuto alla reazione di ipersensibilità che si può manifestare immediatamente e scompare nel giro di un paio di giorni. L'eritema può essere accompagnato da sintomi generali quali febbre, brividi, stanchezza e malessere. Se non opportunamente trattata la malattia può provocare disturbi alle articolazioni, al sistema nervoso centrale, alla pelle e all'apparato cardiovascolare.



**L'encefalite trasmessa dalle zecche** (conosciuta anche come meningoencefalite primaverile-estiva) è una malattia del sistema nervoso centrale causata da un virus; si manifesta principalmente all'inizio della stagione estiva. Nella maggior parte dei soggetti (70% circa), l'infezione non provoca sintomi; negli altri casi, dopo 1-3 settimane, compaiono sintomi simili a quelli dell'influenza (febbre alta, mal di testa, mialgie, dolori articolari, mal di gola, spossatezza) che richiedono una valutazione medica in quanto in un terzo circa dei casi possono portare a complicanze importanti.

**La febbre bottonosa del Mediterraneo** può avere diversa gravità e durata; dopo il periodo di incubazione, che va da 5 a 7 giorni dopo la puntura infettante, compaiono improvvisamente sintomi simili a quelli dell'influenza, accompagnati in 3<sup>a</sup>-5<sup>a</sup> giornata da macchie rossastre in varie parti del corpo, comprese le piante dei piedi ed i palmi delle mani. Nella maggior parte dei casi è chiaramente visibile, in corrispondenza del morso della zecca, un'area nerastra. Il trattamento antibiotico determina la risoluzione delle manifestazioni febbrili, nelle forme non complicate, nel giro di 2-3 giorni.

# Chi ha paura dell' *Escherichia Coli*?



*L'epidemia diffusasi a fine maggio in Germania, causata da un ceppo virulento di Escherichia coli, ha portato nuovamente all'attenzione la possibilità che gli alimenti possano essere veicolo di infezioni anche gravi. Al di là della difficoltà di individuare l'alimento o gli alimenti responsabili, questa circostanza è servita per ribadire ancora una volta l'importanza di una scrupolosa igiene nella preparazione dei cibi. Con un po' di attenzione e adottando alcune semplici regole è possibile scongiurare questo rischio.*

**L**e intossicazioni alimentari sono per lo più benigne e in genere si guarisce rapidamente. A volte però possono risultare persino mortali. Sono particolarmente a rischio i bambini, gli anziani e le persone con un sistema immunitario indebolito, ma non si può escludere che anche persone adulte e sane possano soccombere ad una infezione particolarmente virulenta. L'estate è il periodo più a rischio, perché caldo e umidità favoriscono la proliferazione dei germi pericolosi, proprio come l'*Escherichia coli* o le salmonelle, per ricordare quelli più comuni. Come sempre, con il buon senso ed un'adeguata informazione, mantenersi in buona salute è più semplice di quanto si creda.

## L'igiene in cucina

I germi sono ovunque e la cucina non fa eccezione. Le nostre mani e gli alimenti crudi ne sono i principali veicoli. **Per la prevenzione delle infezioni alimentari...**

- **la prima regola** è quella di **lavarsi accuratamente le mani** con acqua calda e sapone prima e dopo aver manipolato alimenti crudi potenzialmente contaminati come carne di tutti i tipi, uova, frutta e verdura. Se non lo si fa, le mani contaminate possono trasferire germi pericolosi ad altri cibi, utensili (es. coltelli) o superfici (es. taglieri);

- **la seconda regola** è quella di **mantenere pulite le superfici della cucina** sulle quali si appoggiano gli alimenti crudi e, soprattutto, ripulirle dopo la preparazione dell'alimento. Residui di parti animali o vegetali o di terriccio e gli eventuali materiali di confezionamento vanno rimossi dal piano di lavoro rapidamente. I cibi crudi e quelli pronti per essere mangiati dovrebbero sempre essere "lavorati" su taglieri diversi, utilizzando utensili diversi, per evitare contaminazioni crociate. La pulizia con acqua e detersivo è sufficiente ad abbattere la quantità di germi presenti e non è necessario impiegare disinfettanti. Spugne e strofinacci umidi sono i luoghi ideali per la moltiplicazione dei batteri se non vengono ben lavati e sostituiti periodicamente. I rifiuti vanno allontanati rapidamente dalla cucina per evitare che si sviluppino serbatoi di germi;

- **la terza regola** da osservare è **lavare accuratamente gli alimenti** per allontanare i germi dalla loro superficie esterna. Questa operazione è essenziale per i vegetali, soprattutto quelli dichiarati "biologici", dal momento che è molto probabile che siano stati esposti a concimi organici (letame). Quando possibile, le verdure vanno sbucciate (es. cetrioli e carote) dopo un accurato lavaggio. Quelle che non si sbucciano o quelle a foglia (dopo averle lavate foglia a foglia con acqua corrente) possono eventualmente essere immerse in acqua clorata per 10-15 minuti (un misurino da 20 ml di Amuchina concentrata in un litro di acqua). Questa

ulteriore precauzione non è strettamente necessaria se il lavaggio viene effettuato come si deve. Poiché la frutta cresce sugli alberi, la sua contaminazione microbica è meno probabile;

- **la quarta regola: evitare gli alimenti crudi** come la carne, il pesce e i frutti di mare perché più a rischio di trasmettere infezioni come la salmonellosi, la toxoplasmosi, le epatiti e, per fortuna raramente, il botulismo. La cottura è la forma più efficace per garantire la sicurezza dei cibi che mangiamo. Gli alimenti surgelati (es. carne, pollame, pesce ecc.) vanno scongelati tenendoli in frigo e non a temperatura ambiente, dove le parti superficiali rimangono esposte a temperature elevate per tempi sufficienti allo sviluppo di eventuali batteri. In alternativa possono essere scongelati nel forno a microonde appena prima della cottura, togliendoli dal loro confezionamento in vaschette. Particolare attenzione va riservata alla carne macinata che, per l'elevata superficie esposta e per la manipolazione già subita, è a maggior rischio di inquinarsi;

- **la quinta regola:** di ovvia importanza è **conservare gli alimenti in frigorifero** (o congelatore, quando la conservazione è protratta nel tempo). Ciò consente di evitare la proliferazione dei germi, compresa la Salmonella (vedi box) e il Clostridium botulinum (vedi box). Nel caso di cibi in scatola che si trovano in commercio, vanno scartati quelli che presentano rigonfiamenti o perdite che indicano un possibile inquinamento.





## Il botulismo

È una malattia presente in tutto il mondo a causa della ubiquità del batterio che ne è responsabile, il *Clostridium botulinum*, che è un germe pericoloso non di per sé ma per la tossina che produce. Il *Clostridium* produce spore che si trovano nel terreno e possono contaminare i prodotti alimentari; in assenza di ossigeno, le spore possono riprendere vita e produrre la tossina. Dopo 18-36 ore dall'introduzione della tossina compaiono i sintomi della malattia, solitamente nausea, vomito, dolori addominali e diarrea che precedono frequentemente sintomi a carico del sistema nervoso come ad esempio debolezza, difficoltà a parlare, visione doppia. Il pericolo per la vita deriva dalla paralisi del diaframma che impedisce la respirazione. Le tossine vengono distrutte con la cottura, quindi gli alimenti fatti in casa a maggior rischio sono quelli non sottoposti a trattamento termico adeguato durante la preparazione e prima del consumo, le conserve in particolare. Nella preparazione, i prodotti, puliti, posti in contenitori piccoli (max. 300-500ml), chiusi con i coperchi, devono perciò essere bolliti per almeno 10 minuti. I vegetali da conservare sott'olio o al naturale vanno cotti nella pentola a pressione per almeno 3 minuti. Nelle marmellate, lo zucchero deve essere almeno il 50% del peso della frutta già pulita, mentre nei prodotti in salamoia, il sale deve essere almeno il 10% del peso dell'alimento. La presenza di aceto e la conservazione dei vasetti in frigorifero, al di sotto dei 10°C, mettono al sicuro dal botulismo. Gli alimenti contenenti nitriti, nitrati o spezie, sono sicuri.

## La salmonellosi

È una infezione che si contrae ingerendo alimenti contaminati da Salmonella. Si manifesta per lo più sotto forma di gastroenterite che compare da 12 a 48 ore dopo l'ingestione dei microrganismi, con nausea, dolori addominali seguiti da diarrea, febbre e talvolta vomito. Gli alimenti che più frequentemente possono trasmettere l'infezione sono le uova e i derivati, crudi o non cotti a sufficienza: maionese, dolci all'uovo crudo, gelati prodotti con metodi inappropriati, pasta fatta in casa consumata prima della cottura. Le uova non vanno lavate dopo l'acquisto per non asportare la loro naturale "impermeabilizzazione" che impedisce ai microbi di penetrare all'interno. È consigliabile però lavarle immediatamente prima dell'uso quando si devono preparare cibi che non vanno cotti. Questa precauzione non va dimenticata soprattutto quando le uova sono di provenienza non controllata, come i piccoli allevamenti domestici non soggetti a sorveglianza sanitaria e se sono state deposte da almeno 15 giorni. Un quarto dei casi di salmonellosi inoltre è causata dall'assunzione di carni crude, specie se macinate, e frutti di mare crudi. Poiché la diarrea provoca una ingente perdita di liquidi, il trattamento consiste essenzialmente nella reidratazione orale, assumendo abbondanti liquidi possibilmente zuccherati; in farmacia sono disponibili bustine di soluzione reidratante orale (es. Reidrax). Il medico potrà eventualmente prescrivere un trattamento antibiotico, in genere impiegato solo nelle forme gravi o negli anziani, bambini e pazienti immunodepressi.



## “allergia ai Cosmetici”

### Risponde l'allergologo

Dr.ssa Alessia Cocconcelli  
Specialista AUSL Reggio Emilia



*A volte quando applichiamo un cosmetico o una crema, la pelle si irrita, si arrossa, fa prurito. Il primo pensiero è che si tratti di una reazione allergica! Ma è proprio così?*

Con l'impiego sempre più diffuso di prodotti cosmetici anche le reazioni allergiche sono in aumento. Fra tutte le persone che usano prodotti cosmetici, circa il 10% manifesta reazioni locali, che si definiscono genericamente **dermatiti da contatto da cosmetici**. Queste reazioni, però, solo nel 20% dei casi sono delle vere e proprie *dermatiti allergiche da contatto*.

L'altro 80% sono *dermatiti da contatto di natura irritativa*. Si tratta tuttavia di dati molto approssimativi perché la frequenza delle reazioni allergiche ai cosmetici non è di facile valutazione dal momento che, soprattutto se sono di lieve entità, non vengono neppure portate all'attenzione del medico, optando semplicemente per la sostituzione del prodotto che ha causato la reazione.

Secondo le norme di legge, i cosmetici sono quelle preparazioni che, applicate su occhi, mucose e annessi cutanei, hanno lo scopo di detergere, migliorare l'aspetto e l'odore corporeo e dare protezione. I cosmetici non curano né preven- gono malattie e non possono, in alcun caso, vantare tali proprietà.

- Prodotti per il make-up
- Prodotti per la cura delle unghie (es. gli smalti)
- Prodotti per la cura del corpo (es. detersivi, creme idratanti)
- Prodotti per i capelli (es. shampoo, tinture)
- Prodotti per l'igiene orale (es. dentifrici e collutori)
- Prodotti per la rasatura (es. schiume e lozioni dopo barba)

I cosmetici rappresentano la prima causa di dermatite allergica da contatto non professionale: i cosmetici che non devono essere risciacquati ne sono responsabili in misura maggiore di quelli a risciacquo a causa del più lungo tempo di contatto degli allergeni con la pelle. Possono causare anche altri problemi come l'*orticaria da contatto*, che si manifesta con la comparsa, in breve tempo, di ponfi nelle sedi di contatto del cosmetico, le *fotodermatiti* tossiche ed allergiche (scatenate ad esempio dall'essenza di bergamotto e successiva esposizione alle radiazioni solari), le *dermatiti pigmentarie*. Quando si parla di reazioni cutanee locali legate all'uso di cosmetici, tuttavia, non è facile per chi ne è affetto capire se si tratta di una dermatite irritativa da contatto o di una dermatite allergica, di fotosensibilità o di orticaria, e così si è portati a semplificare facendo riferimento a un concetto generico di *allergia o di ipersensibilità ai cosmetici*.

*Tra tutti i numerosi ingredienti dei cosmetici, quelli che causano più spesso una dermatite allergica da contatto sono:*

**I PROFUMI:** possono essere contenuti non solo nei profumi veri e propri ma anche in deodoranti, tonici, creme, emulsioni e prodotti solari. Le dermatiti allergiche da profumi si manifestano soprattutto al volto, alle ascelle, al collo e alle mani. L'industria dei profumi attualmente utilizza, oltre ad oli essenziali naturali (es. eugenolo, cedro, mentolo), anche sostanze semisintetiche e sintetiche (derivate da carbone, petrolio, benzene). Il *Lyral* ad esempio è una fragranza sintetica sempre più utilizzata e frequentemente responsabile di reazioni allergiche. Attenzione perché anche alcune creme dichiarate "fragrance free" possono essere fonti occulte di profumi, contenendo essenze "mascheranti", cioè aggiunte in minima quantità al cosmetico per mascherare l'odore sgradevole che deriva dalle componenti grasse del prodotto;

**I CONSERVANTI:** sono componenti indispensabili dei cosmetici; vengono aggiunti in bassissime concentrazioni per evitare che vi crescano dei microbi. I più utilizzati sono:

• **i parabeni**, contenuti nella quasi totalità dei prodotti a permanenza e in gran parte dei prodotti a risciacquo, oltre che nei farmaci che si applicano topicamente;

• **Il Kathon CG**, un efficace conservante in grado di inibire la crescita microbica anche a basse concentrazioni; viene impiegato in detersivi, creme e lozioni per il corpo, creme barriera, prodotti per capelli, salviettine umidificanti, schermanti solari;

• **l'Euxyl K 400**, responsabile di una discreta quota di dermatiti allergiche, è ora usato in modo più limitato. Presente nei prodotti a risciacquo.

**LA PARAFENILENDIAMINA:** è un colorante usato per le tinture permanenti dei capelli. Per lo più causa reazioni circoscritte al cuoio capelluto con prurito ed arrossamento. Nei casi più gravi si può manifestare eczema (intenso prurito, comparsa di vescicole) con interessamento anche del viso, gonfiore dell'area intorno agli occhi e ingrossamento dei nodi linfatici presenti nel collo e nella nuca. Anche i coloranti per capelli definiti "vegetali" possono contenere basse concentrazioni di questa sostanza.

**GLI ALCOLI DELLA LANOLINA:** sono utilizzati per il loro potere emolliente ed emulsionante e quindi contenuti in prodotti idratanti, creme per le mani, creme protettive, fondotinta, lucidalabbra, oli per bambini, schermi solari.

Una particolarità che vale la pena di segnalare riguarda gli smalti per unghie, per lo più costituiti di una particolare sostanza (resina) frequentemente causa di dermatiti allergiche da contatto che però non colpisce tanto le unghie, quanto il viso, il collo e soprattutto le palpebre.

*Come si fa a capire se è una allergia ai cosmetici?*

L'allergologo si avvale di test *epicutanei* (**patch test**) che si effettuano applicando sul dorso cerotti contenenti gli allergeni sospettati. Dopo 48-72 ore vengono rimossi e lo specialista ne interpreta il risultato. Con questa tecnica si riesce ad esempio ad individuare il 70-80% delle allergie ai profumi; non si identificano invece gli agenti responsabili delle dermatiti da contatto irritative. È importante ricordare infine che per la corretta esecuzione dei test non bisogna assumere nelle 2 settimane precedenti farmaci cortisonici o che deprimono il sistema immunitario e, nel mese precedente, è preferibile non esporsi a radiazioni UV (solari o da lampada abbronzante).



## Cosmetici: 5 semplici regole per un impiego sicuro

Il Ministero della Salute ha finanziato una campagna informativa con l'obiettivo di aumentare le conoscenze, in particolare da parte dei giovani, sul corretto uso di prodotti cosmetici.

Ecco le 5 regole di base:

**Ricordare** che i cosmetici (prodotti per il trucco, per la cute, per l'igiene, solari, profumi, ecc) sono utilizzati per l'igiene e la cura della persona, per migliorarne l'aspetto, per proteggere e mantenere in buono stato la pelle, ma non hanno effetti curativi perché non sono farmaci.

**Acquistare** i prodotti cosmetici presso canali sicuri dove il prodotto è venduto nel rispetto di una corretta conservazione a tutela delle sue caratteristiche.

**Leggere** attentamente l'etichetta che deve riportare:

- l'elenco degli ingredienti;
- la durata del prodotto, cioè la data entro la quale il prodotto mantiene intatta la sua efficacia e rimane sicuro. Se la durata è superiore ai 30 mesi, è riportato, invece, il simbolo di un vasetto aperto che indica il numero di mesi entro i quali il prodotto, una volta aperto e ben conservato, mantiene le sue caratteristiche;
- le eventuali avvertenze.

**Conservare** le confezioni al primo utilizzo per poterle mostrare al medico o al farmacista nel caso sia necessario individuare la sostanza che ha provocato un effetto indesiderato: anche i cosmetici possono in rari casi, indurre reazioni non desiderate.

**Smettere** di utilizzare il prodotto se compaiono rossori, bruciori, prurito o altri sintomi.

### Cosa fare?

Una volta individuata e allontanata la causa della reazione allergica, se il problema è di lieve entità, può essere spesso sufficiente applicare prodotti emollienti e protettivi per alleviare i sintomi e ripristinare l'integrità della pelle. Se ciò non basta, può essere utile l'impiego di creme cortisoniche, alcune delle quali disponibili in farmacia anche senza ricetta (es. *Lenirit*); nelle forme più gravi ed estese lo specialista potrebbe prescrivere una terapia con un antistaminico e/o cortisonico per via orale. La prevenzione però è fondamentale: una volta stabilita la natura allergica della dermatite sarebbe importante tenere con sé un elenco delle sostanze responsabili e leggere attentamente l'elenco degli ingredienti riportato nell'etichetta dei cosmetici, chiedendo l'aiuto di persone esperte in caso di difficile interpretazione dei termini.

**Saninforma**



Se volete sottoporre un quesito all'allergologo scrivete alla redazione [www.saninforma.it](http://www.saninforma.it). I problemi che rivestono un interesse generalizzato potranno essere pubblicati in questa rubrica.

Se sei interessato ad articoli pubblicati nei numeri precedenti, puoi consultare il sito [www.fcr.re.it](http://www.fcr.re.it)