Anche la vacanza non si improvvisa

I consigli dell'esperto per evitare complicazioni

Il professor Filice, docente di malattie infettive a Pavia: «Non sottovalutate mai l'organizzazione del viaggio, è fondamentale»

di Maria Grazia Piccaluga

Nella foto a destra, Gaetano Filice

Un'estate in salute. Poche regole d'oro per non rovinarsi le vacanze. Last minute che ci portano su spiagge dorate dall'altra parte del mondo, pacchetti verso mete esotiche, viaggi fai da te: il pericolo è sempre in agguato. «Non sottovalutare mai l'organizzazione di un viaggio: è molto importante informarsi, con un certo anticipo, sul Paese che si vuole raggiungere» suggerisce il professor Gaetano Filice, docente di Malattie infettive e tropicali all'Università di Pavia e primario dell'unità operativa della fondazione San Matteo.

«Siete in possesso dei biglietti aerei, avete pianificato l'itinerario, avete stabilito cosa metterete in valigia: abiti, libri, creme solari. Ma cosa sapete del paese che state per visitare?», chiede provocatoriamente Filice. Sembra scontato, ma non tutti – in particolar modo i più giovani – ci dedicano la giusta attenzione: è necessario valutare i "rischi" sanitari (dai più comuni ai meno conosciuti) del viaggio che ci si accinge ad affrontare. Cinetosi, jet lag, rischio trombotico, barotraumi, sono solo alcuni dei "fastidi" in cui si può incorrere quando si decide di partire per l'estero e di cui spesso non ci si preoccupa.

Professore, su cibo e acqua non si scherza.

«In alcuni Paesi, nella fascia tropicale e subtropicale, in Africa come in America Latina, utilizzare l'acqua solo per lavarsi. Mai per usi alimentari. Quindi evitare le bevande e i gelati preparati sul posto con acqua. Al bando anche il ghiaccio. Bere solo bevande contenute in bottiglie e controllare che siano sigillate e non siano state riempite con l'acqua del rubinetto. Lo stesso discorso vale per frutta e verdura non sbucciate ma lavate con l'acqua che proviene dalle condutture idriche. Ultimo accorgimento: utilizzare l'acqua della bottiglia anche per lavarsi i denti. Fare attenzione anche alle uova, soprattutto se poco cotte e usate per salse come la maionese o le creme di alcuni dessert. Ed evitare di consumare bevande e cibo comprati ai baracchini per strada».

Si corrono rischi seri?

«Si possono contrarre infezioni provocate dall'ingestione di cibo o bevande contaminate da virus, batteri, parassiti. Si manifestano con sintomi a carico dell'apparato digerente (nausea, vomito, dolori addominali, diarrea)».

In questo caso cosa occorre fare?

«Nella maggior parte dei casi i disturbi si risolvono in qualche giorno senza l'utilizzo di medicinali. Due o tre giorni di malessere possono tuttavia creare disagi, soprattutto se il soggiorno prevede continui spostamenti e non garantisce la disponibilità di servizi igienici. In questi casi è utile assumere un antidiarroico. Blocca momentaneamente le scariche, ma non risolve l'infezione: vanno utilizzati pertanto solo se strettamente necessario».

Quindi cosa suggerisce di mettere in valigia?

«Antidiarroico, antipiretico, spray per gli insetti, creme solari per evitare scottature e pomate per lenirle. Fazzolettini igienizzanti per pulirsi di frequente le mani, soprattutto in prossimità dei pasti. Ma no antibiotici: non servono e rischiano solo di peggiorare la situazione. Il rischio di effetti collaterali legato alla profilassi antibiotica supera il potenziale beneficio».

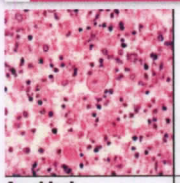
Quali sono le insidie nei Paesi più a rischio sul piano igienico-sanitario?

«Oltre alla diarrea del viaggiatore, nota anche come morbo di Montezuma o maledizione di Tutankamen, c'è l'epatite A: malattia acuta del fegato, si trasmette per via fecale-orale, cioè attraverso l'ingestione di acqua o cibo (soprattutto frutti di mare crudi o poco cotti) contaminato da materiale fecale contenente il virus. La malattia si manifesta dopo alcune settimane dal contagio con un quadro clinico variabile: possono essere presenti malessere, stanchezza, diarrea, vomito, febbre e, segno più tipico, ittero (colorazione giallastra degli occhi e della pelle)».

MALATTIE POSSIBILI OVUNQUE

	MEDICO	ESAMI	DIAGNOSI	OSPEDALE	TERAPIA	VACCINO	IGIENE
Colera DOVE ENDEMICO O DOVE C'È INFEZIONE	●		●	●	●	●	●
Diarrea del viaggiatore PAESI POVERI MA NON SOLO	●	●			●		●
Febbre tifoide DOVUNQUE	●	●		●	●	●	●

MALATTIE POSSIBILI IN PARTICOLARI ZONE



	MEDICO	ESAMI	DIAGNOSI	OSPEDALE	ISOLAMENTO	TERAPIA	VACCINO	IGIENE	EVITARE ZANZARE	CHEMIOPROFILASSI
Amebiasi PAESI TROPICALI O SUBTROPICALI	●	●	●	●		●				
Dissenteria batillare PAESI POVERI	●	●			●			●		
Febbre gialla DOVUNQUE	●		●	●			●		●	
Malaria AFRICA, SUBCONTINENTE INDIANO, SUD-EST ASIATICO, AMERICA LATINA	●	●		●		●			●	●

Da cibo e acqua i rischi maggiori e le insidie si nascondono anche dove all'apparenza non si penserebbe che...

E poi malattie che da noi sembravano debellate.

«Tifo, colera diffuse in alcune regioni dell'India e dell'Asia. Ma bisogna fare attenzione anche certi parassiti: ad esempio evitare di bagnarsi nelle oasi nel deserto, anche se siamo accaldati per un viaggio sotto il sole di ore. Nelle pozze d'acqua ferma si abbeverano gli animali».

Professore, il pesce crudo. Come mangiarlo in Giappone o, più in generale, in Asia?

«Farsi consigliare i ristoranti dal tour operator. Scegliere quelli che praticano l'abbattimento con la catena del freddo che in Italia è invece obbligatoria. Il pesce va congelato a meno 20 gradi in freezer per 24 ore. Solo così si abbatte la carica di parassiti. Grandi alberghi e catene comunque lo fanno».

C'è poi un altro grande spauracchio del viaggiatore tropicale: la malaria.

«Si visitano posti bellissimi ma non bisogna essere superficiali e imprudenti. I safari fotografici, dove spesso si dorme all'aperto, sono potenzialmente pericolosi se non si seguono alcuni accorgimenti».

Quali?

«È utile portare un tulle da utilizzare per chiudere la tenda. E' la migliore barriera contro gli insetti. È poi usare propellenti e indossare indumenti adeguati, a maniche lunghe. Accertarsi che anche in lodge e alberghi ci siano le zanzariere. La malaria è comunque legata alla stagione delle piogge, che coincide con i nostri mesi invernali in Europa. Non con le vacanze estive. Tuttavia mai abbassare la guardia».

La profilassi quindi è necessaria?

«Vaccinarsi è sempre utile, anche da altre forme come le epatiti, il tetano. E comunque prima di partire è consigliabile rivolgersi a uno dei centri di malattie infettive e tropicali dislocati in tutta Italia negli ospedali più grandi. Nei nostri ambulatori possiamo dare consigli utili, suggerire i comportamenti adeguati e le precauzioni da adottare Paese per Paese».

E se al ritorno dalla vacanza affiora qualche sintomo sospetto meglio rivolgersi al medico.

«Sì, segnalando di essere stati in vacanza in luoghi a rischio. È utile per accorciare i tempi della diagnosi. Rivolgersi all'ospedale anche se la febbre si manifesta qualche settimana più tardi e se tende a non affievolirsi. Questi accorgimenti valgono anche per gli stranieri che vivono in Italia e tornano nel loro Paese per le vacanze. Non dimentichiamoci che l'immunità dalla malaria è transitoria. Gli immigrati che dopo 7-8 anni tornano a casa per rivedere i parenti o i figli delle nuove generazioni che nascono qui da noi non sono immuni. Dovrebbero fare la profilassi».

Tra i rischi del viaggiatore ci sono anche le malattie sessualmente trasmesse.

«E sono tristemente in aumento. Negli ultimi anni è erroneamente caduta la tensione sull'Hiv e quindi, di riflesso, anche sulle altre malattie. Sono tornate herpes genitali, sifilide, gonorrea. È questa volta non sono solo i Paesi della fascia tropicale e asiatica a esserne coinvolti ma anche molti del'Est. Avere rapporti sessuali con partner occasionali è quindi ad alto rischio e l'unico modo per evitare o quantomeno ridurre il rischio di infezione, consiste nell'utilizzare il preservativo sempre e nel modo adeguato. Al rientro, chi ha avuto rapporti a rischio, deve sottoporsi al test dell'hiv: è gratuito e anonimo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA