

Dipartimento
di
Prevenzione



ASL - Benevento

Bollettino Epidemiologico n. 74

Servizio Epidemiologia e Prevenzione – Tel. 0824.322240 FAX 0824.23154

E-mail: sep@aslbenevento1.it

Consigli per l'Estate

TINTARELLA SI, TINTARELLA NO CONOSCERE IL SOLE perché RESTI NOSTRO AMICO

Arriva l'estate e torna il classico quesito che affligge le famiglie italiane: "Dove si va in vacanza?" "Meglio il mare o la montagna?".

Questione di gusti si potrebbe dire, ma la scelta spesso dovrebbe essere guidata da problemi di pelle.

L'esposizione al sole, infatti, è considerata la principale causa del fotoinvecchiamento (discromie, efelidi, rughe) e di alcuni tumori cutanei compreso il melanoma.

In particolare il carcinoma spinocellulare, presente quasi esclusivamente nell'anziano, è direttamente collegato all'esposizione cronica cumulativa al sole. Spesso è preceduto da cheratosi attiniche ed è localizzato quasi esclusivamente nelle sedi fotoesposte.

Il carcinoma basocellulare, a sua volta risulta essere correlato ad esposizioni intermittenti al sole e si localizza preferibilmente su zone fotoesposte.

Infine il melanoma, tumore molto aggressivo responsabile del 95% dei decessi da neoplasie cutanee, è stato correlato ad esposizioni intermittenti al sole e ad una anamnesi positiva per ustioni solari verificatesi soprattutto durante l'infanzia.

Poiché i tumori cutanei sono correlati oltre che alla fotoesposizione, anche ad alcune caratteristiche individuali quali, carnagione chiara con cute che si scotta e non si abbronzava, capelli biondi chiari o rossi, presenza di lentiggini solari, di nei melanocitari ecc., è buona norma realizzare delle campagne di educazione sanitaria che devono essere capaci di modificare i comportamenti errati delle persone, indirizzandole a sostituire il concetto della tintarella fine a se stessa o dell'abbronzatura a tutti i costi, con il piacere di stare all'aria

aperta, e il principio di utilizzare il sole per i suoi effetti benefici (antirachitismo, antidepressivo ecc.), evitandone gli effetti nocivi (eritemi, orticaria, scottature, discromie, cheratosi, fotoaging, tumori).

Ecco dunque una serie di consigli per abbronzarsi in maniera intelligente, ottenendo una tintarella invidiabile ed evitando i rischi che metterebbero a repentaglio la salute della nostra pelle:

- Ø Imparare a conoscere il proprio tipo di pelle, perché non tutte le persone reagiscono allo stesso modo al sole (un controllo dermatologico è utile a tale scopo)
- Ø Non esporre al sole mai i bambini fino a sei mesi ed esporli poco fino a tre anni
- Ø Evitare sempre l'esposizione tra le ore 12 e le ore 16 ed esporli poco fino a tre anni
- Ø Non restare sdraiati al sole per ore, ma al contrario muoversi e svolgere attività fisica
- Ø Usare filtri solari che bloccano UVA e UVB con fattore di protezione superiore a 30
- Ø Continuare a proteggersi anche se ci si è già abbronzati, infatti l'abbronzatura attenua solo parzialmente le radiazioni equivalendo ad un fattore di protezione 4
- Ø Fare attenzione al sole in montagna poiché il livello di radiazioni sale di circa il 10% per ogni 1000 metri di altitudine
- Ø Applicare il prodotto solare ogni 2-3 ore
- Ø Nella scelta del prodotto solare considerare il luogo di vacanza e il periodo
- Ø Scegliere un prodotto solare fotostabile, resistente all'acqua, emolliente e idratante
- Ø Ricordare che la migliore fotoprotezione è data dall'ombra, e che un indumento adeguato (maglietta, cappello, occhiali) protegge più di qualsiasi crema
- Ø Fotoprotettersi anche quando ci sono le nuvole, perché i raggi solari filtrano attraverso di esse.
- Ø Fare attenzione alle superfici riflettenti (acqua, sabbia, neve)
- Ø Bere spesso per compensare la traspirazione
- Ø Avere una dieta ricca di frutta e verdura ed eventualmente integrarla con antiossidanti di sintesi
- Ø Usare prodotto dopo sole per lenire la pelle.

Seguendo questi semplici consigli sarà possibile andare in vacanza senza timore, perché occorre ricordare che il sole è comunque importante e fondamentale per la nostra vita.

Dott.ssa Maria Capozzi
Dirigente U.O.S. Patologia Dermatologica ASL BN1
Via delle Puglie ex CPA – Tel. 0824.313789

Difendersi dal caldo

Le ondate di calore costituiscono un rischio rilevante per la salute pubblica, soprattutto in quella parte della popolazione definita “fragile” a causa dell’età, di condizioni di salute e di condizioni sociali, economiche, culturali o ambientali.

Il caldo può procurare danni all’organismo che possono essere prevenuti usando piccoli accorgimenti.

Ecco, qui di seguito poche regole per affrontare la calura estiva con intelligenza. Sono consigli diretti in particolare agli anziani ma andrebbero seguiti da tutti:

1. evitare di uscire e, ancora di più svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 12:00 alle 17:00);
2. vivere in un ambiente rinfrescato da un ventilatore o condizionatore; questi elettrodomestici contribuiscono a ridurre l’umidità dell’aria, dando una sensazione di beneficio anche se la temperatura della stanza non diminuisce molto; quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata, però, è meglio coprirsi; questo vale per tutti ma in particolar modo per chi soffre di bronchite cronica;
3. al sole ripararsi la testa con un cappellino, in auto usare tendine parasole; in particolare chi soffre di diabete deve esporsi al sole con cautela, onde evitare ustioni serie, a causa della minore sensibilità dei ricettori al dolore;
4. in caso di cefalea provocata da un colpo di sole o di calore, bagnarsi subito con acqua fresca, per abbassare la temperatura corporea;
5. bere molti liquidi (almeno due litri al giorno, di più se si svolge attività fisica); l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia di bere anche se non se ne sente il bisogno, in quanto vanno reintegrate le perdite quotidiane di minerali (soprattutto potassio, sodio e magnesio) e liquidi, evitando le bevande gasate, zuccherate o troppo fredde; queste ultime contrastano con la temperatura corporea e potrebbero provocare l’insorgenza di congestioni gravi; evitare inoltre, bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore contribuiscono alla disidratazione;
6. non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico;
7. fare pasti leggeri, preferendo la pasta, la frutta e la verdura alla carne e ai fritti; in estate c’è bisogno di meno calorie;
8. indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o di lino, in quanto le fibre sintetiche impediscono la traspirazione oltre a provocare irritazioni di tipo allergico, fastidiosi pruriti e arrossamenti che potrebbero complicare la situazione;
9. chi soffre di ipertensione arteriosa (pressione alta) non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci antiipertensivi,

anche in caso di effetti collaterali, ma consultare sempre il proprio medico.

....e dalle zanzare

Con il caldo arrivano puntuali anche le zanzare con i fastidi che provocano alla maggior parte delle persone. Sono pochi i fortunati che non avvertono la loro presenza. Per i più sensibili bastano poche femmine adulte in cerca del pasto di sangue, necessario per la maturazione delle uova, perché una passeggiata si trasformi in un vero supplizio o una notte in un incubo; con un fastidioso ronzio a fare da colonna sonora.

Le zanzare compiono il loro ciclo vitale per $\frac{3}{4}$ ore in acqua (uovo, larva, pupa) e solo in una fase del loro ciclo vitale, quella adulta, si diffondono nell'ambiente aereo, trovando riparo, nelle ore più calde della giornata, tra la vegetazione.

Dopo l'avvenuta maturazione le uova vengono deposte dove c'è l'acqua o dove, come nel caso di *Ochlerotatus (Aedes) caspius*, sono presenti degli avvallamenti del terreno destinati ad essere sommersi per la pioggia o per pratiche agricole. Ecco perché le risaie o le zone destinate ad impaludarsi con la pioggia, sono dei veri e propri allevamenti capaci di produrre milioni di zanzare in pochi giorni.

Le specie che si trovano con maggiore frequenza sono:

- **Culex pipiens** (zanzara comune, quella che entra in casa e ci punge soprattutto di notte);
- **Aedes caspius** (di abitudini diverse perché punge nelle ore del tramonto e di prima mattina in ambienti esterni).

Le zanzare in Italia non sono veicoli di gravi malattie come in altre parti del mondo, però possono dar luogo a disturbi allergici (i classici ponfi).

I maggiori picchi di presenza di zanzare si hanno soprattutto in tarda primavera e fine estate quando le precipitazioni atmosferiche sono più intense.

Le cause principali della loro proliferazione sono i ristagni d'acqua naturali, quelli dovuti alle attività agricole e industriali, ma anche quelli presenti nei tombini stradali, sottovasi e contenitori vari.

Le zanzare possono riprodursi solo dove c'è acqua.

La zanzara tigre (*Aedes albopictus*; ordine Ditteri, famiglia Culicidae) origina dalle foreste tropicali del sud-est asiatico. Il suo nome è dovuto alle bande chiare che ne attraversano il corpo mentre le zampe sono di colore scuro.

Dal 1986 la specie si è diffusa attraverso il commercio di copertoni usati (dove la femmina può deporre le uova in minime quantità d'acqua piovana) negli Stati Uniti ed in seguito in Sud-America ed in Europa.

In Italia, la zanzara è stata segnalata per la prima volta nel 1990 e da allora si è diffusa moltissimo soprattutto nella zona nordest, e ora è ormai saldamente radicata nel nostro paese.

Il **Sistema di Sorveglianza Nazionale** che fa capo al Laboratorio di parassitologia dell'Istituto Superiore di Sanità, raccoglie da oltre un decennio i dati relativi alle segnalazioni fatte dai comuni e dalle aziende sanitarie locali in tutta Italia. Questi dati, di sorveglianza passiva, sicuramente sottostimano la presenza della zanzara tigre, e in ogni caso, il quadro è piuttosto preoccupante.

Aedes albopictus è infatti presente ormai nella maggior parte del paese. E' stato rilevato un aumento delle zone di diffusione nel biennio dal 2001 al 2003. Ciò dimostra la sua notevole capacità di radicamento.

I dati del 2003 indicano che la zanzara è diffusa in 14 regioni italiane, in 54 province e in oltre 300 comuni. E' assente in Sardegna e Sicilia, dove le condizioni di aridità non consentono il completamento del ciclo di vita. E' stata segnalata, ma in modo sporadico e non stabile, in Campania e Calabria.

Occupava diffusamente tutte le zone del Lazio, con un particolare accanimento nelle zone del NordEst.

Come si riproduce e quando è attiva

Il ciclo riproduttivo della zanzara tigre è simile a quello di tutte le zanzare: la femmina depone le uova nell'acqua, le larve si sviluppano in 1-3 settimane, gli adulti si accoppiano dopo 48-72 h.

Le femmine depongono le uova in qualsiasi tipo di oggetto che consenta la raccolta di piccole quantità di acqua (caditoie stradali, pozzetti di scolo dell'acqua di cortili e piazzali, pneumatici depositati all'aperto, annaffiatori, sottovasi delle piante, secchi, bottiglie, barattoli, ecc.). Le uova vengono deposte poco sopra la superficie dell'acqua e si schiudono quando vengono sommerse; dalle uova fuoriescono le larve che si accrescono rapidamente divenendo soggetti adulti. Le uova deposte in autunno sono in grado di sopravvivere alla stagione invernale e di schiudersi nella primavera successiva.

L'adulto vola da maggio ad ottobre ed in genere si sposta poco (fino a 100 metri), può però percorrere distanze maggiori se trasportato dal vento o da autoveicoli.

La femmina punge per compiere il pasto di sangue necessario a completare il ciclo biologico: lo fa anche ripetutamente sulla medesima persona e prevalentemente durante il giorno.

Cosa fare

evitare l'abbandono di oggetti e contenitori, di qualsiasi natura e dimensione, ove possa raccogliersi acqua piovana;

svuotare e pulire i contenitori utilizzati all'interno delle proprietà private (sottovasi, secchi, annaffiatori, bidoni ecc.) almeno una volta ogni 5-6 gg., disperdendo l'acqua sul terreno;

nel caso in cui sia indispensabile fare uso di riserve d'acqua in contenitori per l'irrigazione, questi debbono essere coperti con zanzariere ben tese o con coperchi a tenuta ermetica.

collocare intorno alla base dei vasi, il cui sottovaso non sia eliminabile, un filo di rame non isolato di almeno 20 grammi, che inibisce lo sviluppo delle larve di zanzara;

controllare che le grondaie non siano ostruite e che l'acqua possa defluire rapidamente;

Nelle fontane ornamentali introdurre pesci rossi, che sono predatori delle larve.



Da Epicentro – il Portale dell’Epidemiologia, Istituto Superio di Sanità

Le notizie riportate nel presente bollettino sono state tratte da:

Ministero della Salute: <http://www.ministerosalute.it>

Istituto Superio di Sanità: <http://www.epicentro.iss.it>

USL Modena News

Ann. Ist. Superiore Sanità, vol. 37, n. 2 (2001), pp. 241-247

**Dipartimento di Prevenzione
Servizio Epidemiologia e Prevenzione**

Via Dei Mulini, 59A - 82100 Benevento

Tel. 0824.322240 - Fax 0824.23154 - e-mail: sep@aslbenevento1.it

Ciclostilato in proprio - diffusione interna

Servizio
Epidemiologia
& Prevenzione



NOVEMBRE
2006