**Tutti i nostri consigli per un’estate spensierata (seconda parte)**

**Bevande: buone pratiche di consumo**



Quanta acqua consumare? Qual è la differenza tra acqua in bottiglia e acqua del rubinetto? Quale contenitore e conservazione privilegiare? Scopri tutte le nostre risposte.

**Acqua potabile: buone pratiche di consumo**

Condividere

Dovremmo preferire l'acqua in bottiglia o quella del rubinetto? Quanta acqua dovremmo consumare ogni giorno per essere adeguatamente idratati? Come eliminare semplicemente l'odore di cloro a volte presente nell'acqua del rubinetto? Quali contenitori dovrebbero essere usati per immagazzinare l'acqua? Le caraffe filtranti sono una buona alternativa all'acqua in bottiglia? Trova tutte le migliori pratiche di consumo in questo articolo.

**Acqua del rubinetto, acqua in bottiglia**

**Quali differenze?**

[L'acqua del rubinetto](https://www.anses.fr/node/40352) è il prodotto alimentare più controllato. In Italia consumiamo in media [150 litri di acqua del rubinetto al giorno e per persona](http://www.services.eaufrance.fr/docs/synthese/rapports/Rapport_Sispea_2017_VF.pdf)  per i nostri vari usi: cibo, igiene personale, manutenzione della casa, lavanderia, ecc.

Quest'acqua proviene principalmente da captazioni sotterranee o superficiali (fiumi, canali, laghi, bacini idrici). La maggior parte delle acque prelevate dall'ambiente naturale sono sottoposte a trattamento per rispettare in modo permanente i limiti oi riferimenti di qualità di una sessantina di parametri - microbiologici, fisico-chimici, radiologici e organolettici - fissati dalle norme sanitarie vigenti.

Per disinfettare e uccidere i batteri nell'acqua e per proteggere la qualità dell'acqua durante il trasporto attraverso i tubi, i gestori devono aggiungere cloro, e anche in piccole quantità non è sempre piacevole per il consumatore. . Inoltre, per eliminare l'odore o il sapore del cloro nell'acqua del rubinetto, è possibile aerare l'acqua lasciandola riposare per 30 minuti in una caraffa prima di consumarla.

***Lo sapevate ?***

Per evitare lo sviluppo di batteri nell'acqua, i Romani la lasciavano scorrere in permanenza (acquedotto, case…)!

[**L'acqua in bottiglia,**](https://www.anses.fr/node/40604)acqua minerale naturale o acqua di sorgente, è esclusivamente acqua di falda e deve essere microbiologicamente sana. Non possono essere sottoposti ad alcun trattamento di disinfezione utilizzando ad esempio il cloro. Come suggerisce il nome, le acque minerali naturali in bottiglia contengono minerali e, in alcuni casi, in concentrazioni maggiori rispetto all'acqua del rubinetto.

A seconda della loro composizione, alcune acque mineralizzate possono indurre effetti sulla salute ed essere consigliate per esigenze specifiche: le acque solfatate hanno un effetto lassativo, ad esempio, alcune migliorano l'apporto di calcio, *ecc .*  Inoltre, alcuni limiti di qualità fissati per le acque minerali naturali sono diversi da quelli fissati per l'acqua del rubinetto. Questo è particolarmente vero per il fluoro con un valore più elevato per le acque minerali naturali.

Infine, affinché le acque minerali naturali e le acque sorgive appaiano in etichetta, devono essere rispettati specifici limiti di qualità.

**Quanto consumare?**

Si consiglia di bere un minimo di  **1,5-2 litri di acqua al giorno** (per gli adulti)  **e prima di avere sete** , soprattutto per gli anziani, la cui sensazione di sete è diminuita.

Alcune acque minerali, per la loro concentrazione di sodio, vanno consumate con parsimonia e possono avere controindicazioni. Qualsiasi uso terapeutico dell'acqua minerale naturale rientra nel campo medico. Infatti, l'acqua altamente mineralizzata può essere dannosa se diventa l'unica bevanda quotidiana. Ad esempio, al di sopra di 250 mg/L, i solfati possono favorire la diarrea e al di sopra di 900 mg al giorno negli adulti, il calcio può indurre calcoli renali.

**Quale conservazione e quali contenitori preferire?**

**L'acqua in bottiglia** non deve essere consumata oltre la data di scadenza. Per conservarli al meglio si consiglia di riporli al riparo dal sole e dalla temperatura, in un luogo fresco come la cantina.

**Per conservare l'acqua del rubinetto** , evitare di utilizzare una bottiglia di plastica come una bottiglia d'acqua o una caraffa, poiché il cloro nell'acqua del rubinetto può reagire con la plastica della bottiglia. Preferire **contenitori come il vetro o l'acciaio inossidabile** , che sono più resistenti della plastica al cloro e all'eventuale acidità dell'acqua. Puoi conservare l'acqua del rubinetto in frigorifero per 24-48 ore.

***Lo sapevate ?***

Qualunque sia il contenitore scelto (plastica, vetro, acciaio inox, ecc.), i materiali utilizzati non sono completamente inerti a contatto con l'acqua. Questo è il motivo per cui i produttori sono tenuti a rispettare i limiti normativi per la migrazione dei composti dal contenitore all'acqua.

**Come utilizzare correttamente questi contenitori per limitare i rischi per la salute?**

Per i contenitori per uso individuale (es. un thermos9, è essenziale pulirli **regolarmente** utilizzando un tampone per rimuovere il biofilm sulle pareti.

Inoltre, non è consigliabile bere dalla bottiglia con più persone perché i batteri possono depositarsi lì e poi svilupparsi.

**Bevande energizzanti: quali effetti sulla salute?**

Condividere

Cosa contengono le cosiddette bevande energizzanti? Quali effetti possono avere sulla salute? Come evitarli? Rispondiamo alle tue domande.

**Cosa sono le “bevande energetiche” e cosa contengono?**

Il termine "bevande energizzanti" è un termine di marketing che non ha una definizione normativa. Include bevande  **che si presentano come dotate di proprietà stimolanti sia fisicamente che intellettualmente** . Questi prodotti contengono ingredienti come **caffeina** , taurina e D-glucuronolattone, zucchero o dolcificanti, vitamine, estratti vegetali (ginseng, guaranà).

Non vanno confuse con le “bevande energetiche” che sono bevande ginniche appositamente formulate per soddisfare le esigenze nutrizionali nell'ambito di un'intensa attività sportiva.

**Quale consumo di queste bevande in Francia?**

In Italia circa il 32% dei consumatori di cosiddette bevande energizzanti le consuma durante **le occasioni festive** (bar, discoteche, concerti, ecc.), il 41% in occasione di un'attività **sportiva** , 16% **miscelato con alcool** .

Il **consumo congiunto delle cosiddette bevande energizzanti e di alcol favorisce situazioni rischiose** a causa della sopravvalutazione delle proprie capacità da parte della persona, che può portarla a continuare il consumo di alcol e aumentare l'assunzione di rischi.

Per quanto riguarda la pratica sportiva, le cosiddette bevande energizzanti non hanno alcun **valore nutritivo** in una situazione di esercizio (a differenza delle bevande ginniche, chiamate anche bevande energetiche). Aumentano la perdita di acqua e sali minerali e aumentano il rischio di incidenti termici.

**La proliferazione delle fonti di caffeina, comprese le cosiddette bevande energizzanti, unita agli attuali modelli di consumo di queste bevande è quindi suscettibile di generare situazioni di rischio.**

**Queste bevande possono causare effetti collaterali?**

I principali sintomi osservati sono:

* **cardiovascolare** : sensazione di oppressione o dolore toracico, tachicardia, ipertensione, aritmie fino all'arresto cardiaco...;
* **psicocomportamentali o neurologici**  : irritabilità, nervosismo, ansia, anche attacchi di panico, allucinazioni, epilessia.

**A cosa sono associati questi effetti collaterali?**

L**a caffeina contenuta in queste bevande è stata considerata il principale fattore esplicativo** .

[La caffeina](https://www.anses.fr/fr/content/la-caf%C3%A9ine-une-substance-pas-si-anodine), molecola naturalmente presente in più di sessanta piante (caffè, tè, cola, guaranà, mate, ecc.), è ben nota per i suoi **effetti "eccitanti"** e per i suoi numerosi effetti indesiderati: ansia, tachicardia, disturbi del sonno, ecc.

C'è una variabilità molto ampia nella sensibilità agli effetti della caffeina nella popolazione generale. Una parte significativa della popolazione supera le soglie massime di caffeina per le quali possono verificarsi effetti avversi.

Anche se la caffeina ha un utilizzo antichissimo in tutto il mondo, la sua presentazione sotto forma delle cosiddette bevande energetiche, fenomeno in rapida espansione, sta cambiando le modalità di consumo.

**Come evitare gli effetti negativi associati a queste bevande?**

* evitare di consumarli prima o durante **l'attività fisica;**
* non associarli **all'alcol;**
* **evita di consumare** bevande energizzanti se sei una persona sensibile: bambini, adolescenti, donne incinte o che allattano, persone con disturbi cardiovascolari, gravi disturbi epatici, patologie neurologiche o psichiatriche o insufficienza renale...

**Tutti i nostri consigli per un’estate spensierata (terza parte)**

**Come sfuggire a tutto ciò che punge o graffia?**



Zanzare, zecche, processionarie,... tutti i nostri consigli per sfuggire agli effetti indesiderati legati a questi insetti .

**La zanzara tigre**

Condividere

Originaria delle foreste tropicali del sud-est asiatico, la zanzara tigre *Aedes albopictus* si è adattata a vari ambienti, ed in particolare a quello urbano sfruttando una moltitudine di contenitori in cui depone le uova. Antropofilia opportunistica, la zanzara tigre morde l'uomo e può essere vettore di virus come dengue, chikungunya o Zika

Questa specie invasiva si è diffusa in tutto il pianeta. Questa espansione, legata principalmente al commercio internazionale, le ha fatto guadagnare lo status di una delle specie più invasive al mondo grazie alla sua adattabilità alle regioni con inverni freddi.

Capace di trasmettere virus come dengue, chikungunya o Zika all'uomo, la zanzara tigre è attentamentemonitorata dalle autorità sanitarie.

**Come distinguere la zanzara tigre dalle altre zanzare?**

**Silenziosa e diurna**  : a differenza della zanzara comune ( *Culex* ) che tende a pungere di notte e il cui volo è rumoroso, la zanzara tigre è diurna, cioè punge di più durante il giorno (principalmente al mattino e alla sera) ed è silenziosa.

**Di piccole dimensioni**  : il nome "zanzara tigre" può facilmente trarre in inganno. Di piccole dimensioni, la zanzara tigre è più piccola di una moneta da 1 centesimo di euro (meno di 0,5 centimetri)!****

**Striato bianco e nero**  : ancora una volta, il suo nome è fuorviante poiché la zanzara tigre non è gialla e nera ma bianca e nera.  È inoltre caratterizzato dalla presenza di una linea dorsale bianca lungo il torace. Anche le sue gambe sono a strisce.

**Le zanzare tigre possono trasmettere agenti patogeni che causano malattie?**

Alcune zanzare - meno di 400 tra le diversità delle 3500 specie esistenti - possono essere vettori di agenti patogeni (virus, batteri, parassiti). Per questo, la zanzara deve prima infettarsi, assumendo l'agente patogeno durante il suo pasto di sangue su una persona o un animale infetto. Una volta infettata, la zanzara femmina sarà in grado di trasmettere l'agente patogeno ad un soggetto sano durante un nuovo pasto di sangue. Ci vogliono diversi giorni perché una zanzara diventi infettiva, cioè il virus attraversa la barriera digestiva, si moltiplica e passa nella sua saliva. Una zanzara non inietta direttamente il sangue che ha prelevato da un ospite precedente e non è in grado di trasmettere alcun agente patogeno.

La zanzara tigre può trasportare molti virus come dengue, Zika o chikungunya.

L'insorgere di casi secondari cd “indigeni” (contratti senza viaggio) può verificarsi a seguito del rientro di casi “importati”. Le persone che portano il virus dall'estero possono infatti trasmettere il virus a un'altra persona durante una puntura di zanzara tigre.

In Italiae, ad oggi, le altre zanzare rappresentano essenzialmente una fonte di fastidio o disagio.

**Dove proliferano?**

Particolarmente resistente e adattata all'ambiente umano, la zanzara tigre si sviluppa preferenzialmente in ambienti periurbani così come in aree urbane molto dense.

La femmina depone le uova in tutti i tipi di contenitori e serbatoi d'acqua artificiali: vasi, pentole, barili, lattine, grondaie, scarichi pluviali, grondaie, terrazze su tacchetti, vecchi pneumatici... Una zanzara femmina può deporre diverse centinaia di uova ad ogni deposizione, e potendo le femmine di certe specie effettuare diverse deposizioni durante la loro vita, **lo sforzo di eliminazione dei luoghi di deposizione è essenziale.**

Si dice che le zanzare tigre siano “esofile”, cioè che vivano per lo più all'aperto, possono comunque entrare nelle case per pungere una persona.

**Come impedire la loro proliferazione a livello individuale?**

Per impedire la proliferazione di questa specie distruggendo le zone di riproduzione, è necessario:

* svuotare o togliere regolarmente le tazze sotto i vasi da fiori, vasi, ecc. o riempirle di sabbia in modo da trattenere l'umidità senza che vi siano ristagni d'acqua;
* conservare, al riparo dalla pioggia, secchi, attrezzi da giardinaggio, giocattoli o contenitori vari;
* coprire i contenitori di raccolta dell'acqua con una zanzariera o un telo;
* pulire le grondaie per favorire il corretto deflusso dell'acqua.

E non esitare a condividere queste buone pratiche con i tuoi vicini e i tuoi cari!

**Perché e come segnalare la presenza della zanzara tigre?**

Puoi anche contribuire al monitoraggio della zanzara tigre segnalando la sua presenza sulla App Mosquito Alert.

Questaapp sito ha lo scopo di rilevare precocemente la presenza della zanzara tigre. Grazie alle segnalazioni dei cittadini, l'elenco dei comuni colonizzati viene regolarmente aggiornato. I dati raccolti consentono alle autorità sanitarie di mettere in atto adeguate e mirate misure di controllo in caso di arbovirosi come Zika, febbre dengue o chikungunya.

Prima di segnalare una zanzara tigre sul [sito dedicato](https://signalement-moustique.anses.fr/signalement_albopictus/signalements) , è necessario disporre di una fotografia della zanzara o di un esemplare che ne consenta l'identificazione (inviando eventualmente un campione all'operatore preposto al controllo delle zanzare della propria regione).

**La zanzara è piccola? **

Il nome "zanzara tigre" può infatti facilmente trarre in inganno. Di piccole dimensioni, la zanzara tigre è più piccola di una moneta da 1 centesimo di euro (cioè meno di 5 millimetri)

1. **Qual è il suo colore?**Ancora una volta, il suo nome è fuorviante poiché la zanzara tigre non è gialla e nera ma bianca e nera. È inoltre caratterizzato dalla presenza di una linea bianca lungo il torace.
2. **La zanzara ha cinque anelli di squame bianche sulle zampe posteriori e una linea dorsale bianca sul torace?** Le zampe posteriori della zanzara tigre sono nere e hanno cinque anelli di squame bianche. Inoltre, la parte dorsale del torace è ricoperta di squame nere nella zanzara tigre. Al centro c'è una cospicua linea retta di squame bianche (linea mediana). Le zanzare che hanno più di una linea di scaglie sul torace o altri motivi di colore marrone o oro non sono quindi zanzare tigre.

**Quali azioni vengono attuate dalle autorità?**

Per prevenire e gestire i rischi associati alle malattie trasmesse da vettori, le autorità stanno attuando azioni di sorveglianza e controllo dei vettori.

**La cosiddetta sorveglianza “entomologica”** consente di rilevare l'arrivo della zanzara tigre e di seguirne la diffusione sul territorio. Questo sistema di sorveglianza comprende reti di trappole nidificanti, installate in aree ad alto rischio di importazione della zanzara tigre (come le aree portuali), lungo gli assi di comunicazione o nei comuni dove la zanzara non è stata ancora individuata. Questa sorveglianza entomologica cosiddetta “attiva” viene effettuata dagli operatori preposti al controllo dei vettori.

Questa sorveglianza attiva è stata integrata dalla sorveglianza entomologica “passiva” che consente a tutta la popolazione di segnalare la presenza della zanzara tigre sul [Mosquito reporting](https://signalement-moustique.anses.fr/signalement_albopictus/) site . Quando una segnalazione proviene da un'area finora non colonizzata dalla zanzara, la validazione della segnalazione può portare ad integrare le osservazioni del sistema di monitoraggio entomologico attivo, con l'installazione di trappole nidificanti in questa nuova area.

**Controllo del vettore (VCR):** ha lo scopo di ridurre o interrompere la proliferazione delle zanzare vettori di agenti patogeni eliminando i siti di riproduzione e le zanzare adulte al fine di ridurre il rischio di diffusione dei virus (e il numero di pazienti). Quando un caso di arbovirosi viene dichiarato alle autorità, le autorità mettono in atto adeguate azioni di controllo del vettore in base ai risultati della sorveglianza. Il controllo dei vettori è di competenza del Ministero della Salute, regioni ed ASL.

**Come faccio a sapere se sono stato punto da una zanzara tigre?**

La sensazione di prurito si avverte rapidamente e si intensifica per diversi minuti dopo il morso. Di solito provoca un brufolo simile a una vescica piuttosto piatta, come una vescica, di 5 millimetri a 2 centimetri di diametro, un po' più chiaro del colore della pelle, circolare, con un alone rosso che può allargarsi a seconda della reazione della pelle di alcune persone. Il brufolo è solitamente duro, caldo e doloroso.

Il morso della zanzara tigre graffia quasi istantaneamente, quindi il prurito scompare. Possono comunque riapparire per diversi giorni in caso di sbalzo di temperatura (dopo una doccia ad esempio).

**Come proteggersi dalle punture di zanzara?**

* indossare abiti lunghi, larghi e di colore chiaro;
* utilizzare repellenti per la pelle seguendo le precauzioni d'uso indicate. Per maggiori informazioni, chiedi consiglio al tuo farmacista o medico;
* utilizzare le zanzariere.

**Fai attenzione ai braccialetti repellenti per zanzare**

I braccialetti repellenti contengono sostanze chimiche. [Sono stati registrati dai centri antiveleni diversi casi di ustioni](https://vigilanses.anses.fr/sites/default/files/VigilAnsesN10_Avril2020_Vigilanceintrantsvegetal_Bracelets.pdf) a seguito di contatto accidentale della pelle o delle mucose con le sostanze presenti in questi braccialetti. L**l'uso di questi braccialetti deve essere assolutamente evitato nei neonati e nei bambini piccoli.**

**Perché le zanzare femmine pungono?**

Nelle zanzare, solo la femmina morde. Il morso avviene dopo l'accoppiamento, una volta che la femmina è stata fecondata. Il sangue raccolto durante il morso è una fonte di proteine ​​per consentire lo sviluppo delle uova. A seconda della specie, le femmine sono attratte da mammiferi, uccelli o persino animali a sangue freddo come rane e serpenti. **La zanzara tigre preferisce il sangue umano, si dice che sia "antropofila".**

La zanzara non si nutre solo di sangue! La dieta delle zanzare è costituita principalmente dal nettare dei fiori, che è l'unica fonte di cibo per le zanzare maschi.

**Perché le punture di zanzara provocano prurito?**

Quando una zanzara morde, la sua proboscide penetra molto rapidamente nella pelle alla ricerca di un vaso sanguigno. Al momento della puntura, la zanzara femmina inietta la saliva che contiene sostanze anestetiche (è fondamentale per lei passare inosservata) e anticoagulanti (per fluidificare il sangue nella sua proboscide). Sono queste sostanze contenute nella saliva che causano irritazione, che è infatti una reazione infiammatoria, variabile da individuo a individuo e che può sfociare visivamente in un brufolo.

**Perché alcune persone vengono morse più di altre?**

Alcune persone sembrano attirare le zanzare più di altre. Esistono predisposizioni genetiche per attirare le zanzare ma è soprattutto lo stato fisiologico delle persone a fare la differenza nell'attrazione.

Le zanzare hanno un sistema olfattivo abbastanza efficiente e sono sensibili a molti segnali, come l'odore dei batteri presenti sulla superficie della pelle. Così, quando il calore corporeo aumenta (è il caso delle donne incinte, delle persone con la febbre o anche di chi ha bevuto alcolici), aumenta la produzione di batteri e composti aromatici, che rendono la pelle più appetibile perché profumata.

La zanzara femmina è sensibile anche all'anidride carbonica (CO 2 ) prodotta dalla respirazione, oltre che ai colori: le zanzare prediligono i colori scuri.

**Comprendere meglio e combattere gli agenti patogeni trasmessi dalle zecche**

Condividere

Ci sono quasi 1.000 specie di zecche nel mondo, solo poche sono vettori di agenti patogeni. Questi rappresentano tuttavia i vettori che trasmettono la più grande varietà di agenti patogeni (batteri, virus e parassiti) nel mondo. Sono responsabili di malattie infettive per l'uomo e per gli animali e sono il principale vettore di agenti patogeni per gli animali in Europa.

**Quali malattie sono legate alle zecche?**

Le malattie legate alle zecche possono essere causate da:

* batteriche: malattia di Lyme, rickettsiosi, tularemia, bartonellosi, ecc. ;
* Virale: encefalite da zecche, febbri emorragiche come la febbre emorragica di Crimea-Congo, malattia da louping delle pecore, ecc. ;
* parassiti: piroplasmosi canina, babesiosi bovina, anaplasmosi, ecc.

In Itaalia, le principale malattie umane legate alle zecche sono è la malattia di Lyme  e la rickettsiosi

**In che modo le zecche trasmettono agenti patogeni che causano malattie?**

Le zecche si nutrono del sangue di animali o esseri umani su cui si attaccano. Possono quindi essere infettati raccogliendo agenti patogeni da ospiti infetti. Si moltiplicheranno poi e ritrasmetteranno questi agenti patogeni ad altri ospiti sui quali assumeranno un altro pasto di sangue  : le zecche sono quindi “vettori” di agenti patogeni responsabili di malattie animali e umane. La trasmissione avviene principalmente attraverso la loro saliva.

**Le zecche sono ottimi vettori perché:**

* per molte specie, prendono pasti di sangue grandi (alcune femmine sono in grado di assorbire fino a 100 volte il loro peso nel sangue) e lunghi (da circa 3 a 12 giorni a seconda dello stadio di sviluppo). È quindi più probabile che assorbano e trasmettano un agente patogeno rispetto ad altre specie. Ad esempio, si stima che la zecca femmina *Ixodes ricinus assorba circa 1 ml di sangue;*
* aggrappandosi al loro ospite, possono percorrere distanze molto lunghe (diffusione significativa);
* grazie alla loro lunghissima durata (diversi anni), mantengono a lungo in natura questi agenti patogeni;
* per molte specie si nutrono di diversi tipi di ospiti, che possono veicolare diversi agenti patogeni e quindi consentire un'ottima circolazione dei microrganismi all'interno delle specie animali. Ad esempio, le ninfe di *Ixodes ricinus*possono nutrirsi di uccelli (passeriformi) o micromammiferi (roditori), e gli adulti di animali più grandi (cervi, camosci, ecc.) o esseri umani;
* si riproducono in grandissime quantità (da un centinaio di uova a diverse migliaia a seconda della specie)  ;
* si riproducono in grandissime quantità;
* grazie alle sostanze presenti nella saliva che iniettano, il loro morso è indolore.

**Malattia di Lyme, la principale malattia umana legata alle zecche nell'emisfero settentrionale**

In Italia, la principale malattia umana legata alle zecche è la malattia di Lyme. È causata da un batterio appartenente al gruppo Borrelia burgdorferi sensu lato, che comprende almeno 5 specie patogene per l'uomo, ed è presente sul territorio fitaliano.

Pochi giorni dopo la puntura della zecca, in caso di infezione, intorno alla sede del morso compare un eritema migrante (caratteristico alone rosso sulla pelle) che si estende in modo circolare. In questa fase, il trattamento antibiotico può fermare la malattia. In assenza di trattamento, la malattia può causare danni cutanei, muscolari, neurologici e articolari che possono essere molto invalidanti. Esiste un trattamento antibiotico, efficace se somministrato rapidamente, da qui l'importanza di una diagnosi rapida dopo una puntura di zecca.

**Febbre emorragica di Crimea-Congo**

La zecca *Hyalomma marginatum* , presente in Corsica da diversi anni, potrebbe estendere la sua presenza in Italia a causa dei cambiamenti climatici. Questa zecca, che apprezza i climi secchi e i periodi caldi, può trasmettere in particolare la febbre emorragica di Crimea-Congo (CCHF). Negli esseri umani, questa malattia è generalmente limitata a una malattia simil-influenzale con disturbi digestivi. In alcuni casi, tuttavia, può peggiorare e sfociare in una sindrome emorragica, il cui tasso di mortalità raggiunge il 30% in alcuni paesi. Ad oggi, in Italia, non è stato rilevato alcun caso autoctono nell'uomo, ma i casi sono stati registrati ogni anno in Spagna dal 2016.

**Come proteggersi dai morsi di zecca?**

Per proteggersi dalle punture di zecca, durante le vostre passeggiate nel bosco, nella macchia o nella macchia, o quando trascorrete del tempo nel vostro giardino  :

* indossare scarpe chiuse e indumenti coprenti di colore chiaro (per individuare meglio le zecche sulla superficie del tessuto)
* evitare di camminare in mezzo a erba alta, cespugli e rami bassi e prediligere sentieri segnalati
* ispezionati quando torni dalle tue passeggiate
* in caso di morso, staccare immediatamente le zecche attaccate utilizzando un estrattore di zecche, una pinzetta sottile o, in mancanza, le unghie (non usare in nessun caso etere o altri prodotti) e disinfettare la ferita
* monitorare l'area della puntura per diversi giorni e consultare il medico se si hanno sintomi
* utilizzare repellenti se necessario, privilegiando quelli con autorizzazione all'immissione in commercio e rispettando le loro condizioni d'uso (tutte queste informazioni compaiono sull'etichetta, sulla confezione e/o sulle istruzioni del prodotto).

Dopo una puntura di zecca, consultare immediatamente il medico se compaiono sintomi (febbre, stanchezza, arrossamento).

**Valutazione dei prodotti biocidi**

.

I prodotti con autorizzazione all'immissione in commercio sono stati sottoposti a una valutazione completa e l'autorizzazione all'immissione in commercio è quindi accompagnata da istruzioni per l'uso (dosi e durata della protezione in particolare) che garantiscono, nelle condizioni di utilizzo consigliate, un'efficace protezione contro le zecche e l'assenza di effetti nocivi per la salute umana e per l'ambiente. Si prevede che l'elenco dei prodotti con MA e la cui efficacia è stata verificata evolva man mano che i dossier vengono esaminati e in base all'approvazione delle sostanze attive a livello europeo.

Ad oggi, solo i prodotti contenenti esclusivamente DEET come sostanza attiva sono stati oggetto di una valutazione completata e la valutazione dei prodotti basata su IR3535 è in fase di finalizzazione. Per questi prodotti, le condizioni d'uso che garantiscono un'efficace protezione contro le zecche e l'assenza di rischi inaccettabili per la salute umana e per l'ambiente sono specificate nelle autorizzazioni all'immissione in commercio e compaiono sull'etichetta, sulla confezione e/o sulle istruzioni del prodotto.

**Tutti i nostri consigli per un’estate spensierata (quarta parte)**

**Nuoto: focus sui rischi da prevenire**



Nelle piscine, nei laghi o nei fiumi, il nuoto può esporci a certi rischi. Focus sui prodotti per la manutenzione delle piscine e sui cianobatteri che proliferano in alcune regioni.

**Disinfettanti per piscine e spa: rispettare le precauzioni d'uso**

Condividere

RIEPILOGO

Per godersi in sicurezza piscine e spa, è importante mantenere una buona qualità dell'acqua con prodotti per la disinfezione. Tuttavia, questi prodotti, qualunque sia la loro forma, compresse, ciottoli, pastiglie, polvere, liquidi, contengono molto spesso cloro e il loro uso senza precauzioni non è privo di rischi. Tutti i nostri consigli per evitare qualsiasi incidente.

**Come conservare i prodotti?**

Durante lo stoccaggio prolungato o in presenza di umidità, i prodotti possono degradarsi e rilasciare all'apertura **vapori tossici** che, se inalati, possono provocare gravi irritazioni alle vie respiratorie.

È quindi importante conservare questi prodotti:

* in un luogo fresco;
* lontano dalla luce solare diretta e dall'umidità;
* nel loro contenitore originale;
* chiusa e verticale.

Inoltre, come per tutte le sostanze chimiche pericolose, è necessario prestare attenzione a non conservarle vicino a materiali infiammabili come solventi o benzina a causa del rischio di incendio o esplosione.

**Come gestirli?**

* durante l'uso si raccomanda **di aprire il prodotto con cura** , preferibilmente **all'aperto,** evitando di respirare i vapori che possono sprigionarsi;
* se è necessaria la dissoluzione preventiva, è importante  **versare sempre il prodotto nell'acqua e non viceversa**  per evitare il rischio di schizzi e scottature. Infatti, l'aggiunta di acqua direttamente al prodotto può provocare una reazione esotermica esplosiva;
* fare attenzione **a non mescolare prodotti di clorazione con altri prodotti** per la piscina (regolatori di pH, candeggina, ecc.) nello stesso contenitore: potrebbe esserci una fuoriuscita di vapori di cloro (gas molto pericoloso) o una reazione esplosiva. Per evitare questo tipo di incidente, utilizzare misurini diversi, puliti e asciutti per ogni prodotto.

**Perché rispettare le dosi consigliate?**

Qualunque siano i prodotti per la pulizia utilizzati, è fondamentale rispettare le dosi consigliate: prodotti a base di cloro, bromo, antialghe ma anche regolatori di pH o disincrostanti per filtri.

È importante monitorare **la concentrazione di cloro** in particolare effettuando analisi periodiche dell'acqua.

Dosi troppo elevate di cloro possono provocare irritazioni nei bagnanti (occhi, naso, gola) e dosi troppo basse non saranno in grado di prevenire la contaminazione dell'acqua da parte di microrganismi, soprattutto quando la piscina è frequentata da molti bagnanti e quando la temperatura è elevata.

**Cosa fare in caso di incidente?**

* **in caso di proiezione accidentale di prodotti negli occhi** : sciacquare immediatamente sotto un getto di acqua tiepida, tenendo gli occhi aperti per una decina di minuti, togliere eventuali lenti a contatto;
* se l'irritazione persiste, chiama il Centro Antiveleni ;
* **in caso di contatto prolungato con la pelle:**  sciacquare immediatamente ed abbondantemente per una decina di minuti.
* se l'irritazione persiste, chiama il Centro Antiveleni ;
* **in caso di inalazione di vapori:**  l'intossicato deve essere rapidamente portato all'aria aperta, in posizione semiseduta, busto leggermente inclinato. Chiamare senza indugio il 118 in caso di grave difficoltà respiratoria. Chiamare [il Centro Antiveleni](http://www.centres-antipoison.net/) di zona se l'irritazione respiratoria persiste: tosse, irritazione delle vie respiratorie.

**Cianobatteri in questione**

Condividere

I cianobatteri crescono principalmente in estate in acque come laghi, stagni e alcuni corsi d'acqua e fanno cambiare colore all'acqua. Se si trovano naturalmente negli ecosistemi acquatici, la loro proliferazione, conseguenza dell'eccessivo apporto di nutrienti nei laghi e nei fiumi, sta diventando una crescente preoccupazione internazionale a causa delle conseguenze ecologiche, sanitarie ed economiche che comporta. Decifrare una famiglia di batteri di cui si parla sempre più.

**Cosa sono i cianobatteri?**

I cianobatteri sono microrganismi presenti sulla Terra da due a tre miliardi di anni. Presenti in tutto il mondo, nelle piante, nell'acqua ma anche nella sabbia, modellano il nostro pianeta.

Prosperano in ambienti terrestri e acquatici, sia in acqua dolce che salata. Quando le condizioni ambientali - temperatura, nutrienti - sono loro favorevoli, possono **proliferare in modo massiccio e rapido,** a volte in pochi giorni. Questo si chiama **efflorescenza** . In alcuni casi, queste fioriture portano a un **cambiamento del colore dell'acqua (rosso, verde, ecc.), un cattivo odore** e/o **l'accumulo di cianobatteri sulla superficie dell'acqua.**

Alcune specie di **cianobatteri producono tossine** chiamate cianotossine. Le tossine più conosciute sono le microcistine, le nodularine, le cilindrospermopsine, le anatossine, le saxitossine ei loro derivati.

Nell'ambiente acquatico, secondo il loro stile di vita, i cianobatteri sono divisi in due gruppi:

* **i cianobatteri planctonici** sono   mantenuti in sospensione nella colonna d'acqua grazie all'esistenza di vescicole gassose intracellulari che conferiscono loro proprietà di galleggiamento;
* **i cianobatteri bentonici** si sviluppano  sul fondo dei corsi d'acqua, su substrati minerali (massi, ciottoli, sabbia, sedimenti, ecc.), anche sulla superficie delle piante acquatiche.

***Lo sapevate ?***

I cianobatteri sono i primi organismi ad aver prodotto ossigeno! Hanno permesso l'esistenza di diverse forme di vita, compresa la specie umana.

**Dove e quando si sviluppano?**

I cianobatteri hanno bisogno di luce, calore e sostanze nutritive per crescere.

Nelle zone temperate, la proliferazione dei cianobatteri si verifica più spesso in estate e all'inizio dell'autunno, ma a volte possono essere osservati già in primavera.

**In italia,** i cianobatteri proliferano tra maggio **e ottobre** , in acque calme ricche di sostanze nutritive come laghi, stagni e alcuni fiumi. In alcuni casi più rari, si osservano fioriture perenni durante tutto l'anno o anche specificamente in inverno.

Nei **climi tropicali e subtropicali,**  le fioriture possono essere **osservate tutto l'anno** se le condizioni sono favorevoli al loro sviluppo.

In generale, episodi di fioriture cianobatteriche si osservano sempre più frequentemente in tutti i continenti.

***Lo sapevate ?***

I cianobatteri non sono alghe ma batteri. Per crescere devono avere accesso agli stessi nutrienti delle piante: fosforo e azoto.

**Quali sono le conseguenze della loro proliferazione?**

La proliferazione di cianobatteri sta diventando una **crescente preoccupazione internazionale** per quanto riguarda le **conseguenze ecologiche, sanitarie ed economiche** associate . Infatti, massicce fioriture di cianobatteri possono:

* **impatto sulla salute degli ecosistemi** . Elevate densità di cianobatteri possono alterare il funzionamento degli ecosistemi portando alla deossigenazione dell'acqua, con conseguente massiccia mortalità di pesci e invertebrati;
* attraverso la produzione di cianotossine, **rappresentano un rischio per la salute dell'uomo e degli animali** che consumano acque contaminate, che sono a contatto diretto (attraverso il nuoto o attività nautiche ad esempio) o indirettamente (attraverso il consumo di alimenti animali o vegetali stessi contaminati) con acqua contaminata. Negli ultimi anni sono state registrate morti di animali, principalmente cani, ma talvolta anche bovini o animali selvatici, a seguito dell'esposizione a fioriture di cianobatteri produttori di tossoidi;
* **portare ad una limitazione degli usi acquatici come il nuoto, la navigazione o la pesca** legati all'aspetto repellente dei corpi idrici (cambiamento del colore dell'acqua, cattivi odori, ecc.). Le proliferazioni di cianobatteri possono quindi avere effetti negativi diretti sul turismo ai margini degli specchi d'acqua, accentuati, se necessario, dai provvedimenti di contenimento sanitario degli usi ricreativi.

**I cianobatteri possono essere fatali per l'uomo?**

In alcuni casi estremamente rari fino ad oggi, **l'inalazione accidentale o l'ingestione** di cianobatteri può essere fatale. In Brasile, nel 1996, 60 persone con insufficienza renale sono morte a seguito di emodialisi in cui l'acqua necessaria per questo trattamento era contaminata da microcistine. Questi sono gli effetti sulla salute umana più gravi descritti causati dalla tossicità di alcuni cianobatteri.

In Italia, ad oggi, non è stato registrato alcun avvelenamento umano letale associato a cianotossine, in particolare grazie ai controlli sanitari effettuati nelle acque destinate al consumo umano e nei luoghi di balneazione

***Lo sapevate ?***

Il più antico caso documentato di avvelenamento umano menziona la morte di soldati cinesi che hanno bevuto acqua verde da un fiume circa 1000 anni fa!

**Quali sono le vie di esposizione e i rischi associati?**

**I casi di avvelenamento umano sono più rari degli avvelenamenti animali,** in particolare a causa del controllo del rischio di esposizione (controllo sanitario delle acque destinate al consumo umano e dei luoghi di balneazione). Tuttavia, l'esposizione umana alle cianotossine è possibile attraverso diverse vie, le principali sono:

* ingestione di acqua potabile mal trattata o acqua non trattata (soprattutto nei paesi in via di sviluppo);
* inalazione, ingestione accidentale di acqua o contatto cutaneo con cianobatteri e cianotossine durante attività ricreative (canottaggio, sci nautico, canoa, ecc.);
* il consumo di prodotti vegetali contaminati dall'acqua di irrigazione;
* il consumo di alimenti per animali (pesci) provenienti da acque contaminate;
* assunzione orale di integratori alimentari contaminati;
* la via endovenosa (emodialisi).

Indipendentemente dalle vie di esposizione considerate, i sintomi più comunemente riportati sono **sintomi gastrointestinali, stati febbrili e irritazioni cutanee.**L'ingestione o l'inalazione di cianobatteri può anche causare tossicità epatiche (problemi al fegato) e neurotossicità (tremori, formicolio, paralisi, ecc.).

Il **tempo di insorgenza dei sintomi** varia da pochi minuti o anche poche ore per i sintomi cutanei ei disturbi neurologici, a diverse ore per le tossine epatiche.

**Come prevenire la loro proliferazione?**

**Le fioriture di cianobatteri planctonici** si verificano principalmente in acque ferme (corpi d'acqua e fiumi a movimento molto lento) in cui vi è un apporto eccessivo di nutrienti, che porta a fioriture delle piante, esaurimento dell'ossigeno e squilibrio dell'ecosistema.

I cianobatteri per svilupparsi necessitano di elevate concentrazioni di fosforo e azoto, i cui apporti possono avere molteplici origini: effluenti zootecnici, compost, fanghi da impianti di depurazione, fertilizzanti sparsi sul terreno, reflui non sufficientemente trattati, lisciviazione del suolo durante le precipitazioni abbondanti eventi.

**La riduzione degli apporti di fosforo e azoto nelle acque superficiali rimane oggi l'unico modo sostenibile per proteggere e/o ripristinare questi ecosistemi dalla proliferazione di** cianobatteri planctonici.

**Le fioriture di cianobatteri bentonici** si incontrano più spesso in acque correnti poco profonde (fiumi e alcuni grandi fiumi). La conoscenza attuale di queste fioriture è molto più limitata rispetto ai cianobatteri planctonici.

Tuttavia, sembra che lo sviluppo di chiazze (o biofilm) di cianobatteri avvenga preferenzialmente quando il livello dei fiumi è minimo, in zone con profondità inferiori a 1 metro e con corrente debole. Il rilascio di queste lastre, il loro trasporto e quindi il loro accumulo sugli argini sono il risultato di vari processi ancora poco conosciuti.

Poiché i fattori ei processi che regolano la proliferazione dei cianobatteri sono particolarmente complessi, questi fenomeni sono spesso **difficili da prevedere** .

**Come evitare l'avvelenamento?**

Nelle aree di sviluppo e accumulo di cianobatteri si raccomanda di:

* evitare le attività acquatiche (nuoto, sci nautico, canottaggio, canoa, paddleboarding, ecc.);
* sorvegliare i bambini piccoli per evitare che giochino con i grumi di cianobatteri accumulati in superficie, sulle sponde, sassi e ciottoli lungo specchi d'acqua e corsi d'acqua;
* tenere i cani al guinzaglio per impedire loro l'accesso a specchi d'acqua e corsi d'acqua;
* in caso di comparsa di segni clinici sospetti (quali gastroenterite, prurito, arrossamento, congiuntivite, vertigini, sensazioni alterate) in seguito all'esposizione ad acqua contaminata durante il nuoto o l'attività nautica, fare una doccia e consultare il medico.

In generale, per quanto riguarda **il consumo di pesce d'acqua dolce**  :

* decapitare e sventrare il pesce prima di mangiarlo (o prima di congelarlo);
* non mangiare piccoli pesci d'acqua dolce interi (fritti);
* limitare il più possibile il consumo di pesce proveniente da aree regolarmente colpite da fioriture cianobatteriche.

**Il cambiamento climatico ha un impatto sulla loro proliferazione?**

L'impatto del cambiamento climatico sulle fioriture di cianobatteri è attualmente in discussione nella comunità scientifica. L'aumento globale delle temperature, ma anche i cambiamenti nell'andamento delle precipitazioni (aumento dei periodi di grave siccità, episodi di tempeste e forti piogge, ecc.) provocano cambiamenti nel funzionamento dei corpi idrici e dei fiumi. Queste modificazioni sembrano favorire la proliferazione dei cianobatteri. Tuttavia, le interazioni tra tutti questi fattori e processi sono molteplici e ancora in gran parte sconosciute. È quindi molto difficile prevedere quale sarà realmente il loro impatto sulle fioriture cianobatteriche.