

VAI IN PISCINA NON A FUNGHI!

PURTROPPO LE MICOSI DEL PIEDE SONO SEMPRE IN AGGUATO TRA LE VASCHE E NEGLI SPOGLIATOI. E POI CI SONO LE FASTIDIOSE VERRUCI... MA LE PUOI EVITARE CON PICCOLI E NORMALI COMPORTAMENTI IGIENICI. A COMINCIARE DALLA BUONA ABITUDINE DI NON GIRARE MAI SCALZA



Prof. Antonio Di Pietro

Presidente Fondatore
del Gruppo Italiano
dermatologi
Dermatologo Virologo
Associato del Piedone



Durante i mesi estivi, sono numerose le persone che si recano in piscina per curare un po' di raffrigerio. Dietro questa abitudine di per se innocua si possono però nascondere dei pericoli per la pelle. L'aumento e la presenza di ambienti caldo-umidi rappresentano infatti l'habitat ideale per il proliferare di funghi e batteri e possono favorire la trasmissione di fastidiose infezioni, tra cui le micosi da piscina e le verruche. Cominciamo dalle micosi: sono infezioni di varia tipologia che presentano una caratteristica comune: attaccano le cheratine, ossia lo strato esterno della pelle, approfittando di piccole lacerazioni, come lievi graffi o ferite.

IL CALDO E L'UMIDITÀ

Una delle forme più diffuse di micosi da piscina è la "tinea pedis", comunemente detta "piede d'atleta". Si tratta di un'infiammazione dovuta a un fungo che prolifera in spazi caldo-umidi e affollati, come appunto le piscine ma anche le docce, le saune e le palestre. In sua presenza, la pelle tra le dita dei

piedi diventa rossa e si assiste alla comparsa di vescicole con contenuto acquoso, che tendono a rompersi dando luogo a una desquamazione pruriginosa.

FERITE APERTE

Altre infezioni più rare sono il granuloma da piscina e il mollusco contagioso. Il primo fastidio si presenta come un rigonfiamento arrossato, che cresce lentamente fino a dar luogo a noduli violacei. I noduli possono poi rompersi, lasciando una ferita aperta che determina la diffusione dell'infezione a tutto l'arto colpito.

MALEFICO MOLLUSCO

Il mollusco contagioso si manifesta, invece, con escrescenze di pochi millimetri, biancastre, grigiastre o del o stesso colore della pelle. Con il passare delle settimane, le lesioni, provocate da un virus che appartiene al gruppo dei Poxvirus, aumentano di numero e si ingrandiscono. I molluschi contagiosi possono essere del medesimo colore della pelle, biancastri,

grigi, gialli o rosati. In alcuni casi, possono inoltre provocare dolore o prurito.

CONTAGIOSE E DOLOROSE

Le verruche sono invece lesioni cutanee, causate da un virus della famiglia dei Papovaviridae, che sopravvive con grande facilità negli ambienti caldo-umidi. Per agire il virus deve trovare una piccola ferita in cui penetrare, insidiandosi sotto la pelle e determinando, nei mesi successivi, la crescita di protuberanze, che provocano dolore. Le verruche sono molto contagiose e vanno asportate al più presto, non solo perché è possibile diffondere il virus contagiando altre persone, ma anche perché c'è il rischio di auto-infezioni, determinando la comparsa in altre parti del corpo.

COME CI ACCORGIAMO DI AVERLE

Le verruche sono spesso dolorose a causa della loro posizione. Questo accade soprattutto quando sono localizzate sulle piante dei piedi, dove sono soggette alla pressione esercitata dal corpo. In alcuni casi possono anche causare prurito.

COME SI PRENDONO E COME EVITARLE

Il virus che provoca la comparsa delle verruche si trasferisce da persona a persona tramite il contatto fisico o attraverso il contatto con una superficie toccata da chi è infetto. Per evitare il contagio, è sufficiente indossare sempre ciabatte quando si frequentano luoghi protetti, come piscine, docce e spogliatoi comuni. Un'altra buona abitudine consiste nel portare scarpe leggere finché fa caldo, in modo tale che il piede sudhi poco e la pelle dimanga fresca e asciutta. Questo accorgimento

evita la macerazione della cute, diminuendo le probabilità di essere colpiti dal virus.

CORRERE AI RIPARI

Se compare una verruca occorre intervenire con puntate specifiche, generalmente a base di acido salicilico, acido trinitrico, acido lattico o collirio elastico. L'applicazione va effettuata più volte al giorno, avendo l'accortezza di coprire l'area colpita con un cerotto, in attesa che la verruca muoia e possa essere tolta. Se è molto profonda o il problema è esteso, è però preferibile sottoporsi a sedute di Laser o crioterapia, nota anche come terapia del freddo. Entrambe le tecniche consentono di estrarre le verruche in maniera rapida e definitiva.



LE 5 REGOLE D'ORO PER UN TUFFO SANO

- 1) Quando sei fuori dall'acqua, usa sempre ciabatte o scarpe di gomma.
- 2) Prima e dopo il bagno, idrata i piedi con un prodotto igienizzante.
- 3) Evita di scambiare con altri asciugamani e asciugamani.
- 4) Asciuga accuratamente il corpo, in particolare i piedi, dopo ogni bagno.
- 5) Prima di metterti calze e scarpe, assicurati che i piedi siano perfettamente asciutti. L'umidità che viene a crearsi all'interno della scarpa favorisce, infatti, il proliferare di eventuali infezioni.