



Viaggi e Salute

I viaggi internazionali verso i Paesi in via di sviluppo sono sempre più numerosi, rendendo fondamentale, per chi si sposta, seguire regole e comportamenti tali da non esporre la salute propria e altrui a gravi rischi.

Nei luoghi che non garantiscono condizioni alloggiative ed assistenziali adeguate, infatti, oltre ai disagi causati dai cambiamenti climatici, di orario, di abitudini di vita ed alimentari, i viaggiatori corrono il pericolo della trasmissione di malattie infettive, soprattutto quando gli spostamenti vengono affrontati senza adeguata preparazione e senza la consapevolezza che alcune patologie contagiose e diffuse da tempo sconfitte in Italia sono ancora presenti nei Paesi in via di sviluppo, perché favorite dalle caratteristiche climatiche o da carenze igienico-sanitarie.

Prima di mettersi in viaggio occorre, perciò, documentarsi sulle peculiarità del paese ospitante, rivolgendosi in tempo utile, ossia almeno 4-6 settimane prima della partenza, al proprio medico curante o agli appositi ambulatori del Servizio Sanitario Nazionale, in modo da acquisire indicazioni specifiche riguardo ai fattori di rischio, alle precauzioni comportamentali e ad eventuali protocolli vaccinali o di chemioprolissi da seguire.



È anche molto importante controllare il proprio stato di salute prima della partenza, ricordando che alcune categorie di persone particolarmente vulnerabili, quali i bambini, gli anziani, le donne in gravidanza e coloro che soffrono di deficit immunitari, devono adottare precauzioni maggiori.

Ad una certa età la predisposizione a contrarre infezioni aumenta, in quanto il sistema immunitario produce meno anticorpi protettivi; perciò, nei soggetti di età superiore ai 65 anni anche la risposta immune a seguito di vaccinazioni è spesso ritardata ed i vaccini dovrebbero essere somministrati con maggiore anticipo.

La gravidanza, in realtà, non rappresenta di per sé una controindicazione ai viaggi; negli spostamenti su tratte internazionali, tuttavia, occorre valutare accuratamente i rischi correlati con la destinazione, considerando che non si può ricorrere a vaccini preparati con microrganismi viventi attenuati né ad alcune misure di chemiopprofilassi.

I bambini presentano gli stessi rischi degli adulti, ma a volte con conseguenze più gravi, soprattutto per alcune malattie come la malaria.

È, perciò, indispensabile verificare prima della partenza che il bambino abbia effettuato correttamente i vaccini previsti dal calendario vaccinale e valutare se somministrare quelli specifici per la destinazione, tenendo presente che vi sono vaccini che, in base all'età, non sono indicati e che conviene, perciò, evitare paesi ad alto rischio per malattie contro le quali non è possibile ricorrere ad adeguata copertura vaccinale.

Nei viaggi intercontinentali il disturbo più frequente è rappresentato dalla diarrea del viaggiatore, che colpisce tra il 30% e il 50 % delle persone, seguito dall'epatite A; i viaggiatori senza adeguata protezione hanno un elevato rischio di contrarre anche malattie quali la malaria, la rabbia, la febbre tifoide e la febbre gialla.

Nelle regioni a clima caldo ed in estate aumenta il rischio di tossinfezioni alimentari, perché

l'alta temperatura favorisce la moltiplicazione dei germi negli alimenti.

La presenza di microrganismi patogeni non è sempre evidente ed i cibi contaminati possono conservare le loro caratteristiche di colore, odore e sapore; quindi, consumare un alimento apparentemente appetibile non rappresenta di per sé una garanzia.

Il pericolo aumenta con il consumo di cibi crudi, per cui importanti precauzioni sono la cottura ad elevata temperatura degli alimenti, l'assunzione solo di acqua e bevande imbottigliate, il lavaggio accurato di verdura cruda e frutta, che va pure sbucciata, l'uso di acqua potabile anche per lavarsi i denti.

Viaggiando all'estero, poi, occorre tener presente che è spesso difficile reperire gli stessi farmaci che si trovano nel nostro Paese. È opportuno, perciò, portare con sé, oltre ai medicinali per eventuali terapie croniche già in atto, anche quelli utili per fronteggiare disturbi comuni, come antinfiammatori, antistaminici, antidiarroici, antibiotici a largo spettro e prodotti disinfettanti.

Infine, poiché molti insetti (zanzare, mosche, pappataci, zecche e cimici, ecc.) possono causare con i loro morsi reazioni cutanee o trasmettere gravi malattie, quali ad esempio malaria, dengue, filariosi, encefalite giapponese, contro le quali nessun farmaco o vaccino è attualmente in grado di garantire una protezione totale, è fondamentale difendersi attraverso l'uso di zampironi, spray insetticidi, repellenti cutanei (N,N-diethyl-m-toluamide o DEET, associazioni di icaridina/picaridina, permetrina, citronella, ecc.) ed efficaci barriere fisiche, rappresentate da abiti protettivi e zanzariere a maglie strette montate accuratamente ai letti e alle finestre. ■

***Medico Capo Polizia di Stato
Dipartimento della P.S.
Direzione Centrale di Sanità - Roma**