

## **CONSIGLI PER CHI SOFFRE DI INFEZIONI DA FUNGHI**

Le malattie causate dai funghi sono in aumento ovunque. Tra le cause che possono contribuire si possono ricordare lo stile di vita, l'uso di indumenti non adatti, l'utilizzo improprio di medicinali (soprattutto antibiotici), stati di depressione del sistema immunitario, ecc.

I funghi possono colpire un po' tutte le aree cutanee, anche se ci sono alcune sedi più spesso interessate, come i piedi e le loro unghie (per l'ambiente caldo-umido e per la mancanza di luce), il cuoio capelluto, il dorso, gli arti. Altri funghi prediligono il volto, il collo, l'inguine. La sede ideale per lo sviluppo dei funghi è quella delle grandi pieghe naturali del corpo. E' proprio là che il ristagno di sudore e l'umidità rendono queste zone le parti più propense alle infezioni micotiche.

Per lo stesso motivo la pelle dei neonati avvolta dal pannolino è maggiormente esposta a dermatiti e infezioni da funghi.

L'uso di calze di tessuto sintetico e di calzature di gomma o di plastica, così come la sudorazione abbondante, favoriscono ancora di più l'infezione.

La cattiva abitudine di tenere le mani "a mollo" o comunque in ambiente bagnato o umido favorisce la contaminazione.

Da combattere è anche la tentazione di togliersi le "pellicine" che ricoprono o circondano l'unghia, creando così dei varchi di passaggio per germi e funghi.

### **Come avviene il contagio?**

Come avviene anche per i funghi commestibili, i miceti cutanei si riproducono mediante le spore.

Il contagio avviene direttamente tra persona e persona o attraverso il contatto con oggetti o animali infetti. I funghi si insediano sulla superficie della pelle e lì si moltiplicano, dando luogo a catene di parassiti e producendo quindi nuove spore.

Perché i funghi raggiungano il corpo, è necessario che la barriera naturale della pelle abbia perso la sua integrità. Questo avviene per diversi fattori quali:

- un'igiene insufficiente o eccessiva;
- l'uso di saponi o cosmetici aggressivi che distruggono la pellicola di grasso che protegge la pelle;
- alcune malattie o stati di indebolimento.

Molto importanti sono anche i fattori stagionali. E' soprattutto in estate che si moltiplicano le occasioni di trasmissione. Inoltre all'aria aperta si entra in contatto più facilmente con cani, gatti e altri animali domestici, responsabili in gran parte delle infezioni dei bambini.

### **Quali sono i fattori di rischio?**

**1**

#### **fattori ambientali**

Il clima o l'ambiente caldo-umido sono determinanti. La temperatura estiva riduce l'abbigliamento favorendo l'aumento dei contatti tra pelle e pelle e modifica il microclima cutaneo.

**2**

#### **igiene scorretta**

L'uso prolungato e intenso di saponi molto aggressivi può modificare la barriera protettiva della nostra pelle, diminuendone l'efficacia. Anche la scarsa igiene personale può aprire la strada nell'epidermide ai miceti.

**3**

#### **cure antibiotiche o cortisoniche**

Terapie protratte a base di antibiotici possono modificare la flora batterica naturale della pelle, favorendo l'insediamento di miceti. Le cure con cortisone indeboliscono il sistema immunitario rendendolo meno pronto alla difesa.

**4**

#### **obesità**

Negli obesi il sistema immunitario può risultare meno efficace della norma, con conseguente incremento del pericolo di micosi. Anche le pieghe cutanee sono più numerose e profonde negli obesi.

**5**

#### **diabete**

Chi soffre di questa malattia, oltre ad avere capacità difensive più basse, presenta un maggior rischio di screpolature sulla pelle, soprattutto ai piedi, e tende quindi a essere più facilmente attaccabile anche dai miceti.

**6**

#### **stato generale di debilitazione fisica**

Può causare un abbassamento delle difese immunitarie, che si ripercuote sulle capacità di barriera della pelle.

#### **Dove vivono i funghi?**

I miceti si annidano e prosperano sui pavimenti di legno, sulla moquette, su tappeti e stuoie vegetali, nei servizi igienici, negli spogliatoi.

Sopravvivono a lungo nelle piscine, nei luoghi di vita comune, nelle saune, nelle docce, nelle palestre.

#### **LA PREVENZIONE**

Se non volete attaccare i funghi della pelle ad amici o famigliari, oltre al trattamento prescrittoVi, è fondamentale seguire alcune importanti norme igieniche:

**1**

Gli indumenti infetti devono essere isolati. La biancheria intima e le calze vanno lavate con detergenti attivi a temperature superiori ai 60°C.

Cambiate l'intimo quotidianamente. Evitate di usare asciugamani, indumenti, calzature e pettini altrui.

**2**

Rispettate i vostri amici e i famigliari evitando l'uso comune di asciugamani, accappatoi e strumenti di toilette quotidiana. RicordateVi di non camminare a piedi nudi in qualunque luogo pubblico e sportivo.

**3**

Fate bagni brevi. Il contatto prolungato con l'acqua rammollisce lo strato corneo e i funghi possono diffondersi più facilmente. Asciugatevi con cura tutte le parti del corpo, in particolare negli spazi tra le dita, nel cavo ascellare e nelle pieghe inguinali.

Riducete il più possibile le occasioni di sudorazione.

**4**

Non grattateVi. Rischiate di estendere la micosi a mani e unghie

**5**

Evitate di indossare indumenti sintetici. A contatto con la pelle sono preferibili capi di cotone o di seta.

**6**

Non indossate scarpe da ginnastica. Preferite calzature in materiali naturali come il cuoio o il lino, che favoriscono la respirazione del piede.

Evitate le saune.

Per gli sportivi: controllatevi frequentemente il vostro guardaroba, eliminare ( o limitare) l'utilizzo di indumenti che impediscono la normale sudorazione del corpo.

**7**

Detergere e disinfettare scrupolosamente lenzuola, lavandini e sanitari.