

## **Come difendersi dalle zecche**

Durante l'estate, il maggior tempo trascorso all'aria aperta può esporre al rischio di essere punti dalle zecche, parassiti che si possono trovare nell'erba e nei cespugli, in particolare nelle zone umide e ombreggiate.

Le zecche sono piccoli insetti che parassitano gli animali (cani, topi, uccelli, ovini, animali selvatici) e occasionalmente anche l'uomo, nutrendosi del loro sangue. Le loro dimensioni variano a seconda dello stadio di sviluppo (larva-ninfa-adulto) da 1 a 3-4 mm, ma possono raggiungere anche il centimetro quando sono piene di sangue dell'ospite.

Nel nostro paese si possono incontrare prevalentemente due tipi di zecche: la zecca dei boschi (*Ixodes Ricinus*) che può rendersi responsabile della trasmissione all'uomo di alcune malattie, come la malattia di Lyme, e la zecca del cane (*Rhipicephalus sanguineus*), che normalmente parassita solo il cane e solo eccezionalmente si attacca all'uomo o ad altri animali; quest'ultima può rendersi responsabile della trasmissione all'uomo di una malattia chiamata febbre bottonosa. Entrambe le malattie, se individuate per tempo, sono curabili con antibiotici specifici.

### **In che ambienti vivono?**

Le zecche dei boschi vivono nell'erba e nei cespugli, in particolare nel sottobosco e nelle zone umide e ombreggiate con vegetazione bassa ed un letto di foglie secche. Sono presenti in diverse aree del nostro territorio, soprattutto nelle zone collinose e montane (in genere al di sotto dei 1000 metri di altitudine). Il periodo critico, in cui la zecca si può attaccare all'uomo, è quello tardo-primaverile ed estivo, quando la necessità di un pasto di sangue la spingono a cercare un ospite.

La zecca che parassita il cane predilige invece particolari aree come gli ammassi di macerie edili, le cucce, le cataste di legname soprattutto nelle zone d'ombra. Anche questo tipo di zecca è particolarmente attiva nel periodo tardo-primaverile ed estivo.

### **La malattia di Lyme**

Il microrganismo responsabile della malattia di Lyme è la *Borrelia burgdorferi*, che si localizza nell'intestino della zecca, dove si moltiplica, raggiungendo poi anche le ghiandole salivari. La trasmissione dell'infezione all'uomo può avvenire direttamente tramite la saliva, o tramite il rigurgito dei fluidi intestinali al momento del distacco, o tramite le feci infette depositate sulla cute.

Se la zecca rimane attaccata alla cute per meno di 24 ore, le probabilità di infezione sono basse; per questo motivo la rapida individuazione del parassita è un aspetto cruciale nella prevenzione della malattia di Lyme.

La malattia di Lyme si manifesta in genere da 3 a 30 giorni dopo la puntura della zecca con una chiazza rossastra tondeggianti che si allarga progressivamente schiarendo nella zona centrale fino a formare una immagine ad anello. L'eritema può essere accompagnato da sintomi generali quali febbre, brividi, stanchezza e malessere.

### **La febbre bottonosa**

Il microrganismo responsabile della febbre bottonosa è la *Rickettsia conorii*. Il rischio di infezione per l'uomo è in realtà piuttosto basso: la trasmissione all'uomo può infatti avvenire attraverso la puntura della zecca del cane, ma visto che questa zecca si nutre specificatamente del sangue del cane, l'uomo rappresenta solo l'ultima risorsa disponibile. La febbre bottonosa compare in genere dopo 4/7 giorni dalla puntura della zecca e si manifesta con febbre alta, mal di testa, dolori muscolari e articolari, macchie rosse sulla pelle, simili a piccoli bottoni.

Alcune semplici norme di "buon senso" possono limitare le probabilità di infestazione

#### **Per le zecche dei boschi:**

§ Indossare abiti chiari, per identificare facilmente le zecche e rimuoverle prima che possano arrivare alla cute; indossare inoltre pantaloni lunghi, introducendone il fondo all'interno della calze;

§ Evitare di sdraiarsi o sedersi a lungo direttamente sull'erba o in prossimità di cespugli, soprattutto all'inizio dell'estate.

§ Nelle escursioni nei boschi seguire i sentieri senza addentrarsi nel fitto della vegetazione.

§ Utilizzare insettorepellenti e insetticidi: la dietiltoluamide o DEET (es. Zanzarella, Off) si è dimostrata un valido insettorepellente nei confronti di diversi insetti, comprese le zecche, e può essere applicata sia sul corpo sia sugli abiti, mentre la permetrina (es. Zyzek Plus, Bikill) è in genere impiegata solo per cospargere gli indumenti ed è dotata di una lunga durata d'azione (fino a un mese). E' di recente commercializzazione una nuova sostanza ad azione insettorepellente, denominata icaridina o KBR 3023 (es.: Autan Family Latte) che sembra meglio tollerata rispetto alla DEET pur mantenendo lo stessa efficacia.

Al termine di ogni giornata trascorsa in aree a rischio, procedere ad uno scrupoloso controllo su tutto il corpo, compreso il cuoio capelluto e le pieghe cutanee: gli eventuali parassiti presenti vanno rimossi il più presto possibile.

#### **... e per le zecche dei cani:**

§ Controllare sistematicamente e trattare il proprio cane con prodotti specifici sottoforma di spray, collari, polveri o soluzioni (es. Frontline, Bolfo).

§ Controllare spesso la cuccia e i luoghi dove di solito staziona il cane e trattarli con prodotti adeguati, anche a scopo preventivo.

#### **Cosa fare se si viene punti?**

E' molto importante rimuovere correttamente la zecca. Bisogna afferrarla con una pinza il più possibile vicino alla cute, evitando di schiacciare e torcere il parassita. Una volta estratta, la zecca non va toccata a mani nude e va eliminata in modo sicuro. La zona cutanea colpita va lavata accuratamente con acqua e sapone e disinfettata, mantenendola sotto controllo per almeno 30-40 giorni; in caso di comparsa di arrossamento o altri sintomi è opportuno consultare il medico.

Per non aumentare il rischio di infezioni è bene evitare metodi di estrazione non corretti come l'estrazione con le mani e l'uso di pinzette arroventate, ed evitare l'impiego di olii, benzina, acetone o altri solventi.

La maggior parte delle punture di zecca non ha alcuna conseguenza e la malattia di Lyme è una eventualità abbastanza remota. Perciò non è consigliabile utilizzare antibiotici a scopo profilattico. Il trattamento antibiotico è giustificato solamente quando la malattia si manifesta e se prescritto dal medico, ed è in grado di stroncare l'infezione e di evitarne le complicanze.