

## **Come difendersi dalle zecche. Cosa fare se si viene morsi?**

Con l'arrivo della bella stagione viene voglia di vivere all'aria aperta: passeggiare nei boschi, fare un pic-nic sull'erba, insomma vivere nella natura è bello ma spesso gli insetti che si risvegliano anch'essi con la primavera, pronti a riprendere il loro ciclo vitale, rovinano questo piacere. Passi per le formiche o qualche ape, a cui in fondo siamo abituati! Ora il problema sono le zecche, che si stanno diffondendo in maniera preoccupante.

Le zecche sono piccoli animali (è improprio definirli "insetti") con il corpo tondeggiante dotato di 4 paia di zampe. La particolare conformazione della bocca (rostro) gli consente di pungere l'ospite e succhiare il sangue, che serve loro per completare lo sviluppo e il ciclo riproduttivo. Hanno dimensioni diverse a seconda dello stadio di sviluppo (da 1 a 4 mm, fino ad 1 cm quando sono piene di sangue). 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 spinge a cercare un ospite.

La zecca del cane normalmente parassita solo il cane ed, eccezionalmente, altri animali o l'uomo a cui può trasmettere una malattia chiamata febbre bottonosa del Mediterraneo; predilige particolari aree come le cucce, gli ammassi di macerie edili, le cataste di legname soprattutto nelle zone d'ombra.

La zecca dei boschi vive nell'erba e nei cespugli, in particolare nel sottobosco e nelle zone umide e ombreggiate con vegetazione bassa ed un letto di foglie secche. È presente in diverse aree del nostro territorio, soprattutto nelle zone collinari e montane (in genere al di sotto dei 1000 metri di altitudine). Parassita gli animali selvatici, topi, uccelli, ovini ma anche l'uomo a cui può trasmettere malattie, come la malattia di Lyme e una particolare encefalite.

Le zecche dei piccioni infestano piccionaie e sottotetti; sono più piccole e hanno il corpo molle; la loro puntura può provocare reazioni allergiche anche gravi ma non trasmette malattie.

Il morso della zecca non è doloroso, perciò passa sempre inosservato. È indispensabile perciò al termine di una giornata all'aperto in aree a rischio procedere ad uno scrupoloso controllo su tutto il corpo, compreso il cuoio capelluto e le pieghe cutanee (es. ascelle, genitali). Gli eventuali parassiti presenti vanno rimossi il più presto possibile: se la zecca rimane attaccata alla cute per meno di 24 ore, le probabilità che trasmetta infezioni sono basse.

È molto importante rimuovere correttamente la zecca: bisogna afferrarla con apposite pinzette il più possibile vicino alla cute, staccandola con una rotazione e una lieve trazione senza schiacciarla o torcerla. Non cercare di estrarla con le mani o con pinzette arroventate, né applicare alcool, olio, benzina, acetone o trielina sulla zecca prima di procedere all'estrazione per non aumentare il rischio di infezioni. Una volta estratta, va uccisa. La zona cutanea dove era attaccata la zecca va lavata accuratamente con acqua e sapone e disinfettata, tenendola sotto controllo per almeno 30-40 giorni: se dopo alcuni giorni compare un alone rosso intorno alla zona del morso, contattare il medico. Non serve applicare pomate antibiotiche né assumere antibiotici a scopo profilattico.

Se durante questo periodo fosse necessario assumere antibiotici per altri motivi, informare il medico che si è stati punti da una zecca. È opportuno consultare il medico anche in caso di comparsa di altri sintomi non spiegabili.

### ***Alcune semplici norme di "buon senso" per evitare di essere morsi Per le zecche dei boschi:***

- nelle escursioni nei boschi seguire i sentieri senza addentrarsi nel fitto della vegetazione;
- evitare di sdraiarsi o sedersi direttamente sull'erba o in prossimità di cespugli, soprattutto all'inizio dell'estate;
- indossare abiti chiari, per identificare facilmente le zecche e rimuoverle prima che possano arrivare alla pelle; se si indossano pantaloni lunghi, introdurre il fondo all'interno delle calze: questo semplice accorgimento potrebbe evitare la maggior parte degli "attacchi";

- utilizzare insettorepellenti nelle zone non protette dagli abiti scegliendo fra quelli a base di dietiltoluamide (o DEET es. Zanzarella Ultra Protection, Off Active) o icaridina (es. Autan protection plus). Più alta è la concentrazione dell'insettorepellente e più lunga è la protezione che, comunque, non supera le 6-8 ore, dopo di che vanno riapplicati. La combinazione di permetrina (es. BioKill) sugli abiti e di DEET sulla pelle fornisce una protezione elevata ed è la forma di prevenzione migliore per chi trascorre molto tempo nei boschi; la permetrina va applicata prima di indossare gli abiti e fatta asciugare. Non va riapplicata prima di due settimane e in ogni caso non prima di aver lavato almeno una volta gli abiti. Da ricordare che le zecche possono attaccarsi anche quando si lavora in giardino o nell'orto... insomma non solo durante le scampagnate! E' consigliabile perciò utilizzare insettorepellenti in occasione di ogni attività all'aria aperta ed eventualmente, se si abita in zone molto infestate, prepararsi una "tenuta" da indossare per il lavoro all'aperto con abiti trattati con permetrina.

*Nei bambini, che d'estate trascorrono molte ore all'aria aperta, i morsi di zecca sono particolarmente frequenti: i prodotti destinati ai bambini perlopiù contengono essenze naturali che non sono protettive nei confronti dei morsi di zecche. Occorrerà quindi scegliere fra gli insettorepellenti sopracitati prodotti a concentrazione idonea in funzione dell'età del bambino e della durata della protezione necessaria.*

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

- controllare sistematicamente e trattare il proprio cane con prodotti specifici sottoforma di spray, collari, polveri o spot-on (es. Frontline, Advantix);
- controllare spesso la cuccia e i luoghi dove di solito sta il cane e trattare anche questa area con prodotti adeguati, anche a scopo preventivo.

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 zecca può trasmettere l'infezione all'uomo tramite la saliva quando morde o tramite il rigurgito dei fluidi intestinali al momento del distacco, o tramite le feci infette depositate sulla cute. Il primo segno della malattia è la comparsa di una chiazza rossastra tondeggianti intorno alla zona del morso (eritema migrante), che si allarga progressivamente schiarendo nella zona centrale fino a formare un largo anello rosso. In genere questo compare dopo un po' di tempo (da 3 a 30 giorni) dopo la puntura della zecca e non va confuso con l'arrossamento dovuto alla reazione di ipersensibilità che si può manifestare immediatamente e scomparire nel giro di un paio di giorni. L'eritema può essere accompagnato da sintomi generali quali febbre, brividi, stanchezza e malessere. Se non opportunamente trattata la malattia può provocare disturbi alle articolazioni, al sistema nervoso centrale, alla pelle e all'apparato cardiovascolare.

**L'encefalite trasmessa dalle zecche** (conosciuta anche come *meningo-encefalite primaverile-estiva*) è una malattia del sistema nervoso centrale causata da un virus; si manifesta principalmente all'inizio della stagione estiva. Nella maggior parte dei soggetti (70% circa), l'infezione non provoca sintomi; negli altri casi, dopo 1-3 settimane, compaiono sintomi simili a quelli dell'influenza (febbre alta, mal di testa, mialgie, dolori articolari, mal di gola, spossatezza) che richiedono una valutazione medica in quanto in un terzo circa dei casi possono portare a complicanze importanti.

**La febbre bottonosa del Mediterraneo** può avere diversa gravità e durata; dopo il periodo di incubazione, che va da 5 a 7 giorni dopo la puntura infettante, compaiono improvvisamente sintomi simili a quelli dell'influenza, accompagnati in 3 a -5 a giornata da macchie rossastre in varie parti del corpo, comprese le piante dei piedi ed i palmi delle mani. Nella maggior parte dei casi è chiaramente visibile, in corrispondenza del morso della zecca, un'area nerastra. Il trattamento antibiotico determina la risoluzione delle manifestazioni febbrili, nelle forme non complicate, nel giro di 2-3 giorni.