

## All'aperto: Informarsi e non sottovalutare i rischi

Negli ultimi anni, i casi di encefalite da zecche sono aumentati considerevolmente. Ma anche i problemi causati dall'ozono e dall'esposizione solare non sono da trascurare. Chi pratica sport all'aperto oppure vuole pianificare delle escursioni in mezzo alla natura deve informarsi al meglio sui rischi che può correre.



In Svizzera ci sono diverse zone a rischio zecche. Informatevi per tempo!

Con l'arrivo della bella stagione e con l'inizio delle attività all'aria aperta, l'argomento zecche torna a far parlare di sé. Questi insetti possono essere infettati da parecchi microbi e quindi trasmettere varie malattie. Le due patologie più importanti sono la borreliosi (malattia di Lyme) e la meningoencefalite da zecche, conosciuta sotto il nome di meningoencefalite primaverile-estiva in riferimento alle stagioni durante le quali è predominante.

La borreliosi è causata da un batterio e può essere curata con degli antibiotici. La meningoencefalite da zecche invece è un'infezione virale per la quale non esiste nessun trattamento specifico. L'unica protezione realmente efficace contro la meningoencefalite da zecche (FSME) consiste quindi nella vaccinazione.

L'Ufficio federale della sanità pubblica invita tutte le persone che vivono o si recano di tanto in tanto in una zona endemica a vaccinarsi. Per ridurre i rischi al minimo vanno adottate anche delle misure specifiche.

- Indossare dei vestiti che coprono tutto il corpo (abbottonare strettamente le maniche, infilare i pantaloni nelle calze, scarpe chiuse).
- Applicare uno spray propellente contro gli insetti 20 minuti prima dell'esposizione (durata dell'effetto circa quattro ore).
- Se possibile, evitare il sottobosco (cespugli, arbusti) e le radure.
- Dopo una passeggiata o un soggiorno nel bosco cercare sistematicamente eventuali zecche sul corpo (soprattutto nella piega delle ginocchia, nella regione inguinale, attorno e nell'ombelico, nelle cavità ascellari e sulla nuca).
- Se possibile staccare le zecche dalla pelle con una pinzetta (tirare semplicemente l'insetto,

non girarlo su sé stesso né utilizzare oli o altri liquidi). Osservare attentamente la zona colpita nei giorni successivi.

- Se nei giorni seguenti si nota un arrossamento della pelle nella zona interessata dalla puntura oppure se insorgono sintomi infuenzali quali febbre, mal di testa e indolenzimento articolare bisogna recarsi subito dal medico.

## Tenere sott'occhio i valori d'ozono

Le alte temperature spesso sono seguite da alte concentrazioni di ozono che possono provocare bruciori agli occhi, irritazione della mucosa e reazioni infiammatorie delle vie respiratorie, nonché danneggiare la funzione polmonare e la capacità a fornire una prestazione fisica. Per proteggersi al meglio dagli effetti negativi dell'ozono si raccomanda di praticare sport nelle prime ore del mattino e dopo il tramonto.

## Anche gli occhi vanno protetti

Chi si espone al sole per lunghi periodi senza proteggersi adeguatamente corre il rischio di sviluppare un tumore alla pelle, di danneggiare gli occhi e il sistema immunitario. In Svizzera, sono circa 15'000 le persone che ogni anno si ammalano di cancro, fra queste 1'600 soffrono di melanoma, uno dei tumori della pelle più gravi. Perciò si consiglia di proteggersi stando all'ombra o in casa e di indossare vestiti leggeri ma coprenti.

Per quanto riguarda gli occhi occorre proteggerli in modo adeguato. All'acquisto di un paio di occhiali, si consiglia perciò di prestare attenzione all'adesivo «UVA 400» (protezione UV fino a 400 nanometri) o al certificato CE.

---

Fonte: [Ufficio federale della sanità pubblica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**