Image not found or type unknown

# Malattie estive nei viaggiatori: rischi comuni e consigli per una prevenzione efficace

## Description

Con l'arrivo dell'estate in molti si mettono in viaggio verso mete turistiche, spesso esotiche. Ma insieme al desiderio di relax e scoperta, crescono anche i rischi legati a patologie tipicamente estive. Tra le più frequenti si evidenziano la diarrea del viaggiatore, le gastroenteriti, le intossicazioni alimentari, le infezioni cutanee, le allergie e i colpi di calore. Sapere come prevenirle e riconoscerle è fondamentale per godersi le vacanze in sicurezza e, sotto questo punto di vista, il Ministero della Salute realizza un *vademecum* annuale.

Una delle patologie più diffuse in questo periodo è la diarrea del viaggiatore, causata nella maggior parte dei casi da batteri come l'*Escherichia coli* enterotossigenico (ETEC), ma anche da virus e parassiti. Colpisce in particolare chi si reca in Paesi dove le condizioni igieniche sono precarie. Si manifesta con feci liquide, dolori addominali, nausea e, talvolta, febbre. Per evitarla, è importante prestare molta attenzione alla qualità degli alimenti e delle bevande: consumare solo acqua in bottiglia sigillata, evitare ghiaccio, frutta non sbucciata e cibi crudi o poco cotti. Lavarsi le mani frequentemente con acqua e sapone o usare soluzioni disinfettanti può ridurre sensibilmente il rischio. Il trattamento principale consiste nella reidratazione, mentre i casi più severi possono richiedere l'uso di farmaci specifici su prescrizione.

Le gastroenteriti estive e le intossicazioni alimentari, invece, sono spesso provocate da virus come *rotavirus* e *norovirus*, ma anche da batteri come *Salmonella* e *Shigella*. I sintomi tipici comprendono vomito, diarrea, crampi addominali e febbre. Anche in questo caso, l'igiene degli alimenti gioca un ruolo cruciale: è importante assicurarsi che i cibi siano ben cotti, conservati correttamente e serviti in condizioni pulite. Per il trattamento, si consiglia riposo, una dieta leggera e idratazione costante. Nei bambini e negli anziani, l'attenzione deve essere ancora maggiore per evitare complicazioni.

Durante la stagione calda aumentano anche le infezioni cutanee, tra cui le micosi, come il piede d'atleta, e le infezioni batteriche come l'impetigine. Le prime si sviluppano facilmente in ambienti caldi e umidi, come piscine, docce e spogliatoi. L'impetigine, invece, è più comune nei bambini e si presenta con vescicole e croste su viso e mani. L'utilizzo di calzature adeguate negli ambienti pubblici, l'igiene personale e l'uso esclusivo di asciugamani e indumenti possono prevenire l'insorgenza di queste infezioni. I trattamenti prevedono l'applicazione di creme antimicotiche o antibiotiche, a seconda del tipo di infezione.

Un'altra insidia estiva è rappresentata dalle punture di insetti, che oltre a essere fastidiose possono provocare reazioni allergiche, anche gravi. Zanzare, vespe, api e tafani sono molto attivi nei mesi caldi e in alcune aree possono anche trasmettere malattie. Per ridurre il rischio, è utile indossare abiti che coprano la pelle, evitare profumi dolci e usare repellenti. In caso di reazione locale, si possono applicare pomate lenitive; se invece si manifestano difficoltà respiratorie, gonfiore generalizzato o perdita di coscienza, è necessario un intervento medico urgente.

Tra i problemi più gravi legati al caldo ci sono poi i colpi di sole e i colpi di calore. L'esposizione prolungata al sole, soprattutto nelle ore centrali della giornata, può causare mal di testa, vertigini, febbre e confusione mentale. In questi casi è


Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

importante spostarsi in un ambiente fresco, idratarsi abbondantemente e, se necessario, chiedere assistenza sanitaria. Indossare cappelli, occhiali da sole e abiti leggeri, oltre a evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde, sono comportamenti fondamentali per la prevenzione.

Infine, chi nuota in acque dolci, come laghi e fiumi, può esporsi a infezioni trasmesse da microrganismi patogeni presenti nell'acqua. Si possono manifestare disturbi gastrointestinali o infezioni cutanee. È consigliabile non ingerire acqua durante il bagno e privilegiare piscine trattate o il mare, quando possibile. Anche in questi ambienti, è importante indossare ciabatte o scarpe per proteggersi da traumi o infezioni fungine.

Affrontare un viaggio in estate richiede dunque qualche accorgimento in più, soprattutto se si visitano zone tropicali o Paesi con sistemi sanitari meno efficienti. Informarsi in anticipo, adottare comportamenti igienici corretti e portare con sé un piccolo kit di pronto soccorso può fare la differenza tra una vacanza piacevole e una rovinata da problemi di salute.

Per una vacanza informata e sicura è possibile consultare il sito del Ministero della Salute: https://www.salute.gov.it/new/.

**CATEGORY**

1. Attualità

**Category**

1. Attualità

**Date Created**
Giugno 2025
**Author**
redazione-toscana-medica
**Meta Fields**
**Views :** 3484


Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze