

La scheda salute

Le micosi dei piedi



D'estate, in ambienti caldi e umidi, la stagione delle micosi è al culmine, con una spiccata preferenza per i nostri piedi. Come prevenirle e curarle.

Come reagisce il corpo

Le micosi sono causate da funghi microscopici che possono colpire tutto l'anno. Il piacere di camminare a piedi nudi durante la stagione estiva moltiplica il rischio di contagio. Non c'è dubbio: piscine, spogliatoi, docce comuni, case di vacanza, camere di albergo ma anche scarpe chiuse, rappresentano altrettante aree a rischio. I responsabili? *Trichophyton rubrum* e *Candida albicans*. Prima di diffondersi a tutto il piede, l'infezione da *Trichophyton rubrum* inizia sempre tra il quarto e quinto dito e tradisce la sua presenza con arrossamento, fissurazione e prurito. È quello che si chiama piede d'atleta. La micosi da *Candida albicans* predilige la parte sottostante delle unghie e lo spazio tra le dita dei piedi. Inoltre, si avverte prurito, compaiono piccole vesciche o anche fessure... Quando la micosi colpisce l'unghia, attaccherà dapprima il contorno dell'alluce per poi arrivare allo sfaldamento dell'unghia se questa non viene curata in tempo.

Va osservato che alcune malattie (diabete, cancro, Aids) o stili di vita in grado di indebolire il sistema immunitario, predispongono alla comparsa di micosi.

Cosa potete fare

- ⊕ **Puntate sulla prevenzione:** in piscina o nelle docce delle palestre, in particolare, indossate delle ciabatte per evitare il contagio. Lavatevi i piedi con sapone a pH neutro e poi asciugateli accuratamente. Indossate preferibilmente calze di cotone e, ad eccezione di quando fate attività sportiva, scarpe con suola in cuoio.
- ⊕ Se sudate molto e siete soggetti a micosi, il vostro farmacista può consigliarvi una polvere antimicotica con cui cospargere l'interno delle scarpe.
- ⊕ **Il problema esiste già?** Diversi trattamenti disponibili in farmacia - creme, soluzioni liquide (spray, penne...), polvere - avranno la meglio sull'infezione che, senza essere grave, può dimostrarsi virulenta.
- ⊕ Per eliminare dalla biancheria le spore di questi funghi, usate un detersivo specifico proposto in farmacia e passate l'aspirapolvere sui vostri tappeti due volte la settimana.

Il consiglioplus

Terapia di riferimento in caso di micosi, l'aromaterapia permette di rafforzare la barriera protettiva della pelle e, di conseguenza, prevenire le recidive. L'efficacia dell'olio essenziale di tea tree (melaleuca) è ormai comprovata: applicate 2-3 volte al giorno 1 goccia sulla parte interessata. Il vostro farmacista potrà anche proporvi un mix più elaborato.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

