



SPORT D'AUTUNNO, OCCHIO AI FUNGHI

I CONSIGLI DI ASSOSALUTE PER PREVENIRE E AFFRONTARE LE MICOSI

Milano, 26 ottobre 2017 – Rinunciare all'attività sportiva all'aperto a causa dell'arrivo della stagione autunnale non può e non deve essere un limite alle sane abitudini e all'esercizio fisico. Si riscoprono e ci vengono in aiuto le palestre e le piscine. Un'ottima "frequentazione" che ci aiuta non solo a mantenerci in forma ma anche a combattere lo stress.

Ma attenzione ai funghi: ambienti chiusi e riscaldati, come palestre o piscine, uniti a spogliatoi caldi e umidi creano le condizioni perché si sviluppino miceti (chiamati nel linguaggio comune funghi) ovvero microrganismi patogeni in grado di diffondersi su pelle, peli e unghie dando origine a infezioni dette appunto micosi.

Non fare la doccia in palestra a piedi nudi o non camminare a bordo piscina senza ciabatte sono corrette precauzioni non sufficienti da sole, quando si fa attività fisica, a mettere al sicuro dalla possibilità di sviluppare una micosi.

Chi fa sport è, infatti, più esposto a questa eventualità perché alle condizioni ambientali si aggiunge il sudore che, inevitabilmente, si produce quando si consuma energia correndo, nuotando o pedalando.

Il cambiamento di colore della pelle, un arrossamento localizzato nelle parti più a rischio (come le pieghe inguinali o gli spazi interdigitali), insieme ad un'inusuale "umidità" della zona interessata e a una desquamazione della pelle spesso accompagnata da prurito, sono i campanelli d'allarme che dovrebbero far pensare a una infezione fungina.

I farmaci di automedicazione ad azione antimicotica, come ad esempio pomate o creme da applicare direttamente sulle aree in cui si è sviluppata l'infezione, possono essere di grande aiuto per affrontare il disturbo e contrastarne i sintomi.

Ai fini del successo, il trattamento topico (anche se i sintomi dovessero scomparire in brevissimo tempo) deve essere seguito per il periodo indicato nel foglietto illustrativo, chiedendo consiglio al farmacista e al proprio medico in caso di dubbi. Una terapia discontinua, così come la sospensione delle



cure, da un lato può aumentare il rischio di veder di nuovo comparire le lesioni cutanee, dall'altro può favorire l'insorgenza di resistenze nei confronti dei farmaci utilizzati.

Infatti, in alcuni casi può anche accadere che il trattamento locale non sia sufficiente a sconfiggere l'infezione fungina o che il parassita sia divenuto resistente ai principi attivi contenuti nei vari medicinali disponibili. A quel punto è solo il medico, che può indicare anche trattamenti sistemici, quasi sempre disponibili per via orale, in grado di vincere definitivamente la micosi.

ASSOSALUTE, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, consiglia alcuni accorgimenti per evitare il contagio e la diffusione delle infezioni fungine:

- ❖ Nelle docce occorre sempre indossare ciabatte e, in generale non camminare mai a piedi nudi! I miceti, infatti, possono sopravvivere anche per diversi giorni in ambienti umidi.
- ❖ Far traspirare a sufficienza la pelle, soprattutto nelle zone a rischio come l'inguine.
- ❖ Prestare attenzione alla scelta del sapone e dello shampoo. La pelle si difende da funghi e batteri grazie a un invisibile strato di grasso che la ricopre ed è importante non alterarne il PH. Evitare i detergenti troppo aggressivi, che modificano l'acidità della pelle e ne distruggono lo strato lipidico. Il lavaggio deve idratare l'epidermide, oltre che levigarla e renderla elastica.
- ❖ Non scambiarsi asciugamani e non usare accappatoi altrui per evitare la trasmissione dell'infezione
- ❖ Asciugarsi bene, perché gli ambienti umidi e, quindi, anche la pelle bagnata, possono favorire la proliferazione dei miceti. Ad esempio dopo aver passato molto tempo in acqua la pelle si ammorbidisce eccessivamente ed è proprio in questi momenti che risulta più facilmente attaccabile da ogni tipo di infezione, funghi compresi.
- ❖ Le scarpe sono un accessorio fondamentale quando si tratta di praticare sport. È bene utilizzare calzature realizzate con materiali traspiranti, per evitare accumuli di umidità. Arieggiarle dopo aver praticato attività sportiva può prevenire l'insorgenza delle micosi.

- ❖ In caso di infezione occorre lavare i vestiti e soprattutto la biancheria intima ad alte temperature.

Per maggiori informazioni: www.semplicementesalute.it.

Per maggiori informazioni e approfondimenti:
www.semplicementesalute.it