

## ■ IGIENE E MEDICINA PREVENTIVA

### Antibiotico-resistenza, dall'ipotesi "igienica" all'igiene mirata

La lotta all'antibiotico-resistenza passa anche attraverso una corretta igiene della casa e della persona, oltre che dei luoghi di cura. La Sitl (Società Italiana di Igiene) ha diffuso un documento dell'International Scientific Forum on Home Hygiene (IFH) che formula raccomandazioni per lo sviluppo di un approccio efficace all'igiene con una serie di inviti all'azione, dal lavaggio delle mani, all'attenzione massima alle tossinfezioni alimentari di origine domestica, alla limitazione dell'uso degli antibiotici fino all'uso dei disinfettanti domestici da limitare alle situazioni ad alto rischio per la trasmissione di infezioni.

"Uno dei problemi che oggi dobbiamo affrontare, è che siamo disorientati nei confronti dell'igiene, che cosa sia e in che modo si differenzi dalla pulizia - ha commentato **Carlo Signorelli**, Ordinario di Igiene e past-president della Sitl. Ci siamo convinti dell'idea che siamo diventati troppo puliti per il nostro bene e che la mancanza di esposizione ai germi sta rendendo debole il sistema immunitario e che questo stia causando il rapido aumento di allergie, malattie autoimmuni e altre malattie aumentate negli ultimi anni".

#### ► Punti chiave del documento

- L'igiene a casa e nella vita quotidiana è parte vitale di una salute sostenibile, non solo per prevenire le malattie infettive di per sé, ma anche perché è la chiave per affrontare l'antibiotico-resistenza, riducendo la necessità di prescrivere antibiotici e prevenendo la diffusione di ceppi resistenti.

- Di vitale importanza per la salute è costruire e sostenere un microbioma umano eterogeneo.

La mancanza dell'esposizione ai microrganismi negli habitat umani, animali e naturali viene ora associato a crescenti livelli di malattie allergiche e autoimmuni, a malattie infiammatorie intestinali, a diabete mellito di tipo 1 e ad altre malattie. Ma "essere troppo puliti" non è un problema. Gli esperti concordano sul fatto che i livelli crescenti di allergie e altre malattie siano in gran parte dovuti piuttosto a cambiamenti nello stile di vita (per esempio taglio cesareo piuttosto che parto naturale, minor tempo trascorso in luoghi aperti, alimentazione non corretta, uso di antibiotici) che influenzano la nostra capacità di sostenere un microbioma sano.

- Come risultato delle continue comunicazioni con il pubblico, l'igiene è ancora ampiamente vista come sinonimo di pulizia mirata a eradicare lo sporco, considerato come la principale fonte di microrganismi dannosi. La diffusa pubblicità data all'ipotesi "igienica" dal momento in cui è stata proposta per la prima volta negli anni '90, ha portato ad una prevalente convinzione che siamo diventati "troppo puliti per il nostro bene". Viene ancora costantemente ripetuto il malinteso secondo cui abbiamo bisogno dell'esposizione a microrganismi nocivi per costruire un sistema immunitario forte, anche se questo concetto è stato ora confutato.

- L'igiene mirata è un nuovo approccio semplice, credibile e sostenibile. Significa focalizzare le nostre pratiche igieniche nei luoghi e nei momenti in cui è più probabile che si diffondano microrganismi dannosi, piuttosto che considerare l'igiene come "pulizia" volta a eradicare lo sporco, dove lo sporco è visto come la principale fonte di microrganismi dannosi.

- L'igiene mirata fornisce un quadro per l'ottimizzazione della protezione nei confronti delle infezioni pur consentendo la massima esposizione al nostro mondo microbico. Permette anche di utilizzare le risorse (calore, acqua, azione meccanica, detergenti, disinfettanti) in un modo sostenibile che riduce al minimo l'impatto ambientale e di altro tipo.

• Fonte: [www.societaitalianaigiene.org](http://www.societaitalianaigiene.org)