
La salute è nelle tue mani

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Sulla nostra pelle possono annidarsi germi, virus e batteri, che possono provocare malattie anche gravi. Ma basta un gesto semplice, come quello di insaponare e lavare bene le mani, per allontanare i pericoli. E i prodotti igienizzanti? Attenzione a non abusarne

Raffreddore e influenza, ma anche epatite A, colera e toxoplasmosi: tra i germi che si possono annidare sulle nostre mani ci sono microrganismi non patogeni, dunque innocui, ma anche virus e batteri responsabili di malattie pure molto gravi.

Ma come è possibile? Molti germi circolano nell'aria, mentre con altri veniamo in contatto toccando le più diverse superfici: un corrimano, un telefono, una scopa, un asciugamano condiviso con altre persone. E quando questi microrganismi trovano un ambiente favorevole, vi si annidano e possono moltiplicarsi a un ritmo impressionante, provocando pericolose patologie. Virus e batteri possono resistere per ore sulle superfici su cui si trovano e, attraverso le mani, essere trasmessi al naso, alla bocca e agli occhi.

Come affrontare questi piccoli, ma temibili nemici invisibili? Il rimedio c'è ed è semplice ed economico. Basta lavare le mani. Un piccolo gesto che, secondo il Center for Disease Control and Prevention di Atlanta, è il provvedimento più importante per prevenire la diffusione delle infezioni. Ecco perché il [ministero della Salute](#) ha deciso di diffondere alcune indicazioni per ridurre i pericoli grazie ad una corretta igiene personale.

In generale, bisognerebbe lavare spesso le mani soprattutto quando si trascorre molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici o poco igienici. In particolare, una bella insaponata è necessaria prima di mangiare, di maneggiare o consumare alimenti, di somministrare farmaci, di medicare o toccare una ferita e di applicare o rimuovere le lenti a contatto.

Ma le mani vanno lavate con attenzione anche dopo aver tossito, starnutito o soffiato il naso, essere stati a stretto contatto con persone ammalate o con animali, dopo aver usato il bagno, aver cambiato un pannolino, aver toccato cibo crudo (in particolare carne, pesce, pollame e uova), aver maneggiato spazzatura, soldi etc, dopo aver usato un telefono o un mezzo di trasporto pubblico (bus, taxi, ecc.) e dopo essere stati in luoghi molto affollati come palestre, sale da aspetto, etc.

Ma come si devono lavare per mani per riuscire a rimuovere i germi patogeni presenti? Di sicuro, avvertono gli esperti, non basta semplicemente passare le mani sotto il getto d'acqua. Esistono infatti delle semplici regole che dovrebbero essere rispettate. Innanzi tutto, bisogna usare il sapone (quello liquido è da preferire rispetto alla saponetta perché non è esposto all'aria e non permette ai germi di proliferare) e acqua corrente, preferibilmente calda. Il sapone va applicato su entrambi i palmi delle mani, bisogna strofinare il dorso, tra le dita e nello spazio al di sotto delle unghie (dove si annidano più facilmente i germi), per almeno 40-60 secondi, per poi risciacquare abbondantemente. Le mani vanno poi asciugate con carta usa e getta, un asciugamano personale pulito o con un dispositivo ad aria calda. Infine, si deve evitare di toccare rubinetti, scarichi o maniglie con le mani pulite e applicare, se possibile, una crema o una lozione idratante per prevenire le irritazioni, in caso di detergenti troppo aggressivi o dopo lavaggi prolungati.

Se il sapone non c'è, vanno bene anche i prodotti igienizzanti a base alcolica, che vanno usati con le mani asciutte, altrimenti perdono la loro efficacia. Non si deve invece abusare dei detergenti ad azione battericida perché, paradossalmente possono aumentare la resistenza batterica alle infezioni.