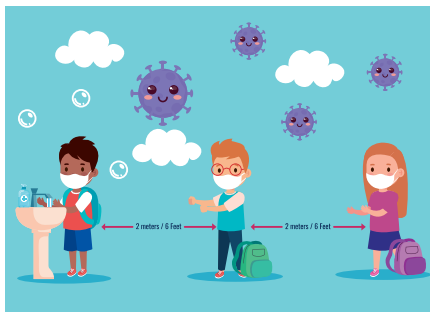


Igiene o pulizia? La realtà dei fatti

Perché la confusione tra la popolazione in merito alla differenza tra i due concetti potrebbe essere pericolosa, in particolare durante la pandemia di COVID-19, e cosa dovremmo fare per evitarla.



Lo scoppio della pandemia più pericolosa che il mondo abbia attraversato nell'ultimo secolo ha senza alcun dubbio sensibilizzato la popolazione in merito agli aspetti di pulizia e igiene. Alla televisione e alla radio, nella stampa e online, gli esperti ci esortano a indossare mascherine, a lavarci le mani, a non toccarci occhi, naso e bocca e a evitare i luoghi affollati.

Ma cosa significa tutto questo in termini di contenimento del virus di COVID-19?

Tutti questi passaggi sono chiaramente importanti per reprimere la diffusione del virus, ma ci sono altri aspetti da considerare.

Innanzitutto, bisogna riflettere sul significato delle parole "pulizia" e "igiene" in questo contesto.

PULIZIA E IGIENE: LA DIFFERENZA

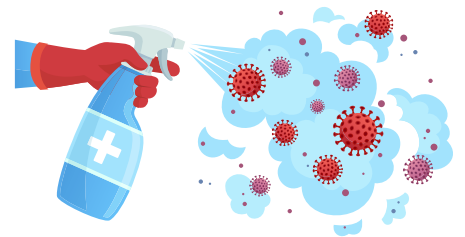
Se si fa una ricerca su Google digitando "differenza tra pulizia e igiene", si ottengono più di 18 milioni di risultati! In cima all'elenco si trova questo:

"La pulizia in molti casi consiste nel rimuovere la sporcizia, i residui o elementi indesiderati dalla superficie di oggetti usando detergenti e gli utensili necessari. La pratica dell'igiene si concentra sulla prevenzione delle malattie mediante l'impiego della pulizia come uno dei diversi contributi."

La fonte, un articolo pubblicato su open.edu, prosegue affermando: "Il termine pulizia non dovrebbe essere impiegato al posto di igiene". La realtà è che molte persone confondono questi termini, inclusi i media, che spesso li utilizzano in modo intercambiabile, secondo una vasta ricerca svolta dall'International Scientific Forum on Home Hygiene nel 2018, che ha analizzato gli articoli pubblicati tra il 1989 e il 2017.

Il 1989 è una data chiave perché è l'anno in cui è stata pubblicata per la prima volta la cosiddetta "ipotesi dell'igiene". Tale ipotesi suggeriva che "i livelli in aumento di allergie nei bambini sono dovuti a una mancata esposizione a infezioni infantili, in parte a causa della riduzione dei componenti del nucleo familiare, ma anche a causa dei servizi domestici migliorati e ai livelli superiori di pulizia personale." Tale teoria è stata successivamente smentita da numerosi esperti in materia di salute, ma è ancora sottoscritta da molte persone, tra cui, a quanto pare, membri dei media e gli "esperti" che citano. Gli specialisti in materia di salute indicano invece

come concause principali una maggiore preferenza per il parto cesareo anziché per quello naturale, l'allattamento con biberon anziché al seno, una minore interazione tra fratelli e meno tempo trascorso all'esterno. Sottolineano inoltre che le modifiche alla dieta e un eccessivo impiego di antibiotici possono incidere negativamente sulla nostra capacità di mantenere un microbioma sano.



Un altro malinteso è che la sporcizia sia responsabile della mancanza di igiene e che la sua eliminazione possa evitare le infezioni. Il problema espresso da questa teoria è che la salute umana dipende da un ampio ventaglio di specie microbiche non dannose, il microbioma umano. Se si considerano tutti i microbi uguali, si può forse intervenire sulla diffusione del COVID-19 distruggendoli tutti, ma questo modus operandi potrebbe avere effetti collaterali molto negativi. Ad esempio, l'esaurimento di una serie di microbi biodiversi all'interno del corpo umano può provocare obesità, diabete, intolleranze alimentari e altre patologie ancora. Ma questo non significa, come suggeriscono alcuni articoli comparsi nei media, che le persone dovrebbero smettere di lavarsi le mani o lasciare che i loro bambini mangino la terra per aumentare il numero di microbi intestinali immessi nell'organismo o per cercare di aumentare l'immunità.



Questa idea della vita moderna che è “troppo pulita” è falsa.

A CACCIA DELL'IGIENE

Un articolo scritto da Sally Bloomfield, professore onorario presso la London School of Hygiene & Tropical Medicine, comparso su “Perspectives in Public Health”, colloca l'igiene come il processo di protezione dalle infezioni, sottolineando che si tratta di una questione di salute pubblica fondamentale che viene compromessa dall'idea che siamo diventati “troppo puliti” e che nasce dall'ipotesi dell'igiene del 1989. Bloomfield segnala: “L'esposizione ai microbi interviene a regolare il sistema immunitario e perciò tollera, anziché attaccare, sostanze quali i pollini, che in realtà sono inoffensivi.” L'articolo prosegue:

“Mentre le interazioni tra patogeni ed esseri umani possono provocare infezioni ed essere fatali, un rapido sviluppo della scienza del microbioma sta dimostrando che l'esposizione a microbi “salutari” attraverso il contatto con il nostro ambiente umano, animale e naturale è fondamentale per la salute. Questi microbi ci consentono di sviluppare un microbioma diversificato nell'intestino, nel tratto respiratorio, sulla pelle e in altre aree. L'incapacità di mantenere un microbiota sul nostro corpo e al suo interno è collegata all'aumento di malattie che includono non solo allergie (asma, eczema, raffreddore da fieno e allergie alimentari), ma anche malattie autoimmuni (sclerosi multipla, diabete di tipo 1 e la malattia infiammatoria intestinale). Queste patologie sono aumentate notevolmente, in particolare negli ultimi 50 anni. La mancanza di diversità del microbioma viene collegata anche

ad altre malattie quali la depressione e l'obesità.”

Ma ciò non significa arrivare agli eccessi di “mangiare terra” perché siamo troppo puliti, o di andare a caccia di una pulizia eccessiva a scapito dell'igiene domestica.

IGIENE MIRATA: UN QUADRO DI RIFERIMENTO PER IL CAMBIAMENTO

Secondo l'International Scientific Forum on Home Hygiene, “l'igiene mirata è una strategia di gestione del rischio relativa all'igiene domestica e nella vita di ogni giorno”. L'obiettivo è concentrarsi sulle pratiche di igiene nei posti e negli orari in cui è più probabile la diffusione di microbi dannosi... anziché considerare l'igiene come “pulizia che mira a eliminare la sporcizia”, dove la sporcizia è considerata come la fonte principale di microbi dannosi.

Ciò è risultato particolarmente pertinente durante la pandemia di COVID-19 ed è evidenziato dalle raccomandazioni di indossare mascherine, lavarsi spesso le mani, usare gel disinfettante per le mani ed evitare di toccarsi bocca, naso e occhi, come abbiamo sentito dire dagli operatori sanitari più e più volte nel corso della pandemia. Cosa vuol dire tutto questo in realtà per le pratiche di igiene domestiche e di ogni giorno, in particolare in relazione alla diffusione del COVID-19?

La sorgente principale di microbi dannosi quali il virus del COVID-19 è costituita da persone contagiate, siano esse sintomatiche o asintomatiche. Sebbene il virus venga disperso nell'aria e la trasmissione possa essere ridotta indossando le mascherine, è di pari importanza garantire che le superfici di contatto siano mantenute libere dal virus nella misura del possibile. Ciò significa pulire le superfici che vengono toccate con detergenti o disinfettanti per uso domestico, utilizzando di preferenza panni monouso o asciugamani in carta. Una salviettina disinfettante è efficace su un'area di un metro quadrato circa, dopodiché sarà necessario usarne un'altra. In caso contrario, si starà diffondendo la contaminazione verso altre aree. Altre misure mirate sono quelle di mantenere il bagno igienizzato e di gettare immediatamente il fazzoletto usato per tossire, soffiarsi il naso o starnutire, e di

lavarsi o disinfettarsi le mani. Una misura efficace può essere anche quella di usare asciugamani monouso per asciugare le mani dopo averle lavate. Se vengono usati asciugamani in tessuto, dovrebbero essere lavati almeno una volta a settimana. Ciò vale anche per qualsiasi panno per pulizia che non sia usa e getta. E le spugne non dovrebbero essere usate per più di un mese!

Passando al bucato, gli esperti consigliano di lavarsi le mani dopo aver toccato gli indumenti sporchi, poiché i microbi nocivi possono annidarsi tra i capi, nonché di utilizzare l'acqua calda quando non sia dannosa per i tessuti da lavare. Esistono anche prodotti per la disinfezione del



In sintesi, l'igiene mirata ci consente di proteggerci dalle malattie infettive in un modo che riduce la distruzione eccessiva di microbi salutari (e necessari).



bucato disponibili sul mercato che possono aiutare a distruggere microbi nocivi, anche in acqua fredda.

PRINCIPALI CONCLUSIONI

C'è una netta differenza tra pulizia e igiene e i due concetti non andrebbero confusi. Ricordate, la pulizia è solo uno degli elementi di una buona igiene domestica, ed essere "troppo puliti" non è ciò che provoca la vulnerabilità alla malattia. La risposta sta nel bilanciare la protezione da microbi dannosi, come il virus del COVID-19 o il virus dell'influenza, dato che ci avviciniamo alla stagione influenzale, supportando tuttavia l'esposizione ai microbi salutari necessari al mantenimento della vita umana. L'igiene mirata è un modo efficace per affrontare tale sfida.

È fortemente consigliato l'utilizzo di salviette, fazzoletti e asciugamani in carta usa e getta, in particolare quando la carica virale potrebbe essere elevata.

Il rispetto di tali linee guida, oltre che delle comuni indicazioni per le malattie infettive, quali lavarsi o disinfettarsi le mani, indossare mascherine e mantenere il distanziamento sociale, aiuterà a rallentare la diffusione di questo virus mortale.

¹ Il microbioma è il materiale genetico di tutti i microbi (batteri, funghi, protozoi e virus) che vivono sul corpo umano e al suo interno. Gli scienziati affermano che il microbiota umano (i microbi che abitano nel nostro intestino, nel tratto respiratorio, sulla pelle, ecc.) costituisce un organo essenziale per la salute quanto il fegato e i reni. Fonte: Preventing infectious diseases & tackling antibiotic resistance is everyone's responsibility: a call for an integrated strategy for hygiene behavior change in home and everyday life, pubblicato dall'International Scientific Forum on Home Hygiene, ottobre 2018.

² <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1757913919878367>



ULTERIORI INFORMAZIONI SU
<https://europeantissue.com/tissue-paper>

**DOMANDE?
CONTATTATE**

Fanis Papakostas
Presidente dello European Tissue Symposium
fanis.papakostas2@gmail.com