



Nel mondo globale tutto diventa più facile, soprattutto viaggiare. Si parte per vacanze, ma sempre più per lavoro o per soccorrere i paesi stranieri in difficoltà.

Spesso i viaggi vengono organizzati all'ultimo minuto e questo può aumentare il rischio di contrarre alcune malattie.

I viaggiatori che si dirigono da paesi industrializzati dove il livello di igiene è elevato a luoghi più esposti al rischio, inoltre, non hanno le stesse difese immunitarie di chi viene a contatto quotidianamente con microrganismi potenzialmente pericolosi.

Tra le malattie che colpiscono i viaggiatori globali, oltre a salmonelle ed epatiti, vengono segnalate la diarrea del viaggiatore e il colera.

La **diarrea del viaggiatore**, la cui causa più frequente è l'ETEC, *Escherichia coli* enterotossica, è una sindrome trasmessa l'ingestione di acqua e di cibi contaminati, specie nei paesi con climi molto caldi o in condizioni igienico-sanitarie carenti. Nella maggioranza dei casi l'esordio della malattia avviene nei primi giorni di permanenza e ha di solito un decorso di 3/5 giorni, che può essere talvolta più lungo e che lascia comunque uno strascico di spossatezza.

Il rischio di diarrea è alto per tutti i viaggiatori, anche nelle strutture di standard elevato, e particolarmente durante le vacanze avventurose o 'alternative'.

L'incidenza della diarrea del viaggiatore varia in relazione alle differenti destinazioni.

Il rischio aumenta dal 10% di incidenza nei paesi occidentali, al 20% del sud Europa e bacino del Mediterraneo, isole dell'Estremo Oriente, del Pacifico e Caraibiche, fino al 60% in Sud America, Africa e Asia. In particolari ambienti e per gruppi selezionati l'incidenza può arrivare al 90% in una settimana di permanenza.

Il **colera** è una malattia batterica acuta intestinale causata da ceppi tossigeni di *Vibrio cholerae*. L'infezione viene contratta attraverso l'ingestione di acqua e cibi contaminati. Dal 1961 il *Vibrio cholerae* si è diffuso dall'Indonesia attraverso la maggior parte dell'Asia (proprio in questi giorni la ex-Birmania deve affrontare anche un'epidemia di colera), fino all'Europa Orientale e all'Africa, quindi dall'Africa del nord alla Penisola Iberica e all'Italia nel 1973. La prevenzione anche per questa malattia si basa sulle norme igienico-sanitarie applicate al consumo di alimenti e bevande.

Il colera si manifesta, nella maggior parte dei casi, in forma lieve o moderata e quindi non viene diagnosticato come tale ma genericamente considerato tra i casi di diarrea del viaggiatore.

È sufficiente qualche **precauzione** per non ammalarsi. E' utile prima di partire o di programmare il viaggio, chiedere consigli alla ASL, al medico di famiglia e al farmacista, sulle vaccinazioni raccomandate e farmaci utili, visitare i siti d'informazione sui viaggi.

La vaccinazione contro il colera non è obbligatoria, ma chi si reca in zone a rischio (soprattutto Africa a Asia) dovrebbe prenderla in considerazione, anche perché è in grado di ridurre, come beneficio aggiuntivo non trascurabile, il rischio di diarrea del viaggiatore. La causa principale di diarrea del viaggiatore è l'Escherichia coli enterotossigena ETEC, che produce una tossina molto simile a quella del colera, tanto che gli anticorpi indotti dal vaccino anticolerico sono in grado di bloccarla.

Attualmente esiste un vaccino orale che si è dimostrato molto efficace e ben tollerato.

Giunti a destinazione è bene seguire alcune cautele, non bere acqua non imbottigliata e bevande con ghiaccio, consumare carne e pesce crudi o verdura e frutta non sbucciata.



Ringraziamo ItaliaSalute.it e vi invitiamo a visitare il sito [www.italiasalute.it](http://www.italiasalute.it)