



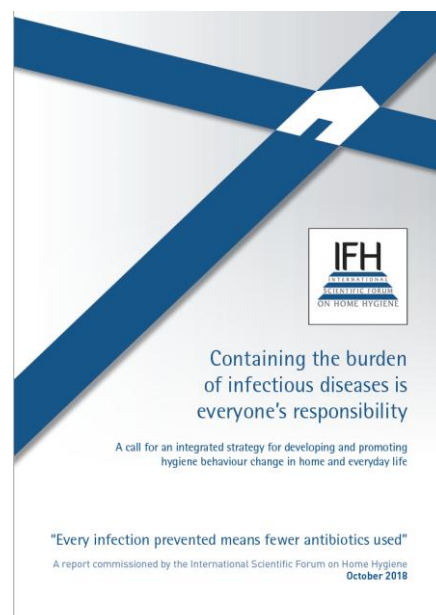
Prevenire le malattie infettive e combattere l'antibiotico-resistenza è una responsabilità di tutti: la strategia integrata per cambiare il comportamento igienico nella vita domestica

Non c'è dubbio che in futuro dovremo vedere in modo molto diverso il nostro mondo microbico. La scienza del microbioma ci sta dimostrando che i milioni di microrganismi che vivono sulla superficie cutanea e dentro di noi (il microbioma umano) sono essenziali per la nostra salute quanto il nostro fegato o il rene. La mancanza di esposizione ai microrganismi nei nostri habitat umani, animali e naturali, la chiave per mantenere un microbioma sano e diversificato, viene ora associato a livelli crescenti di allergie e malattie autoimmuni, malattie infiammatorie intestinali, diabete di tipo 1 e altre malattie. Evitare il nostro mondo microbico non è più l'opzione più salutare.

A fronte di ciò c'è la consapevolezza della vitale importanza dell'igiene nella prevenzione delle malattie infettive causate dall'esposizione a microrganismi patogeni. Non solo le malattie infettive sono un onere significativo per la salute e l'economia, ma l'igiene è anche fondamentale per affrontare i pressanti problemi di salute, come l'antibiotico-resistenza, riducendo la necessità di prescrivere antibiotici e prevenire la diffusione di ceppi resistenti. Ed è anche importante per la sostenibilità servizi sanitari nazionali.

A seguito di un incontro a Londra nel 2017, un gruppo di esperti (*l'International Forum of Home Hygiene, IFH*) ha concordato di preparare un documento che riassume il motivo per cui l'igiene a casa e nella vita di tutti i giorni è importante e ciò che deve essere fatto per affrontare queste questioni apparentemente conflittuali. La domanda a cui il documento si propone di rispondere è: "Come possiamo proteggerci dai microrganismi nocivi e allo stesso tempo sostenere l'esposizione alla vasta gamma di microrganismi che abitano il nostro mondo e che sono vitali per la nostra salute".

La chiave di questo è capire perché abbiamo perso il contatto con i microrganismi essenziali. È un prodotto del nostro successo nel ridurre il carico di malattie attraverso la potabilizzazione dell'acqua, lo smaltimento delle acque reflue, i cibi sani e gli ambienti puliti che hanno inavvertitamente ridotto l'esposizione a microrganismi buoni così come a quelli nocivi? O è qualcos'altro? La maggior parte degli esperti concorda sul fatto che il rapido aumento delle allergie, delle malattie autoimmuni e delle altre malattie negli ultimi 50-60 anni sia in gran parte dovuto ai cambiamenti nello stile di vita. Ciò include l'aumento della preferenza per il taglio cesareo piuttosto che il parto naturale, l'allattamento artificiale, la minore interazione tra fratelli e il minor tempo trascorso all'aperto. Un'alimentazione non corretta e un uso eccessivo di antibiotici possono anche avere effetti negativi sul microbioma. La chiave per affrontare questo problema è la necessità di capire che "essere meno puliti" o allentare gli standard igienici non è la soluzione; le prove suggeriscono che se è coinvolta la pulizia personale e ambientale, il suo contributo è probabilmente limitato, in relazione all'effetto cumulativo di questi altri fattori.



Una questione che potrebbe dominare la futura politica sanitaria è il riconoscimento che il nostro microbiota umano (i microrganismi che abitano l'intestino, il tratto respiratorio, la pelle, ecc.) costituisce un organo essenziale per la salute così come il nostro fegato e reni. Adesso risulta chiaro che l'esposizione diversificata ad ambienti umani, animali e naturali, in particolare nelle prime fasi della vita, sia fondamentale per la costruzione di un microbiota salutare. L'incapacità di mantenere un microbiota diversificato è associata ad un numero crescente di malattie che comprende allergie (asma, eczema, raffreddore da fieno, allergie alimentari) e malattie autoimmuni (come la sclerosi multipla, il diabete di tipo 1 e le malattie infiammatorie intestinali) che sono aumentate drammaticamente, in particolare negli ultimi 50 anni.

Superare gli ostacoli al cambiamento

Nell'affrontare questo problema ci sono una serie di ostacoli che devono essere affrontati se vogliamo aver successo nel promuovere l'igiene come parte dell'urgente problema di salute pubblica.

Un problema chiave è il fatto che il pubblico è diventato perplesso nei confronti dell'igiene: cos'è e come si differenzia dalla pulizia. Il significativo disorientamento sorge perché manteniamo ancora l'idea che la sporcizia sia la principale fonte di microrganismi nocivi e che l'igiene significhi pulizia mirata ad eradicare lo sporco: in altre parole, la convinzione che pulizia e igiene siano la stessa cosa. Un'altra fonte di confusione è che, sebbene ora si parli di "microrganismi buoni" e "microrganismi cattivi", gli articoli e le infografiche li rappresentano ancora in un modo che genera paura e la necessità di "cercare e distruggere". Non ci dicono che la maggior parte dei "milioni di microrganismi" che si trovano nelle nostre case sono principalmente innocui e probabilmente benefici.

Un altro problema è la teoria igienica (*hygiene hypothesis*), pubblicata per la prima volta nel 1989, che ipotizzava nei bambini che avevano meno infezioni maggiori probabilità di sviluppare allergie e che ciò potesse essere dovuto a "migliori amenità domestiche e più elevati standard di pulizia personale". Sebbene questo concetto sia stato ora confutato (cioè la ricerca mostra che le esposizioni di cui abbiamo bisogno sono quelle ai batteri salutari piuttosto che ai batteri dannosi), la diffusa pubblicità data alla *hygiene hypothesis* dagli anni '90 ha portato ad una prevalente convinzione che siamo diventati "troppo puliti" per il nostro bene. Il malinteso secondo cui abbiamo bisogno dell'esposizione a microrganismi nocivi per costruire un sistema immunitario forte si ripete costantemente. Questi problemi hanno causato diffidenza verso l'igiene da parte della popolazione.

Mentre può essere utile incoraggiare i bambini a trascorrere più tempo a giocare all'aperto e a sporcarsi, messaggi come "dobbiamo smettere di lavarci le mani", che portano ad un rischio significativo di aumento dell'esposizione alle infezioni, sono inaccettabili e potrebbero comportare un aumento dei rischi per la salute.

Un ulteriore bisogno è quello di bilanciare le prove dei benefici dell'igiene per la salute contro i possibili rischi, come impatti ambientali e problemi di sicurezza umana. La mancanza di una voce unificata che difenda l'igiene significa che queste problematiche possono avere la precedenza, lasciando l'igiene e la sua importanza in secondo piano. Ad esempio, dobbiamo bilanciare le tendenze verso la riduzione delle temperature del bucato rispetto ai dati che ne dimostrano una scarsa efficacia igienica. Le prove dimostrano che i vestiti e la biancheria per la casa a stretto contatto con il corpo possono essere un mezzo di diffusione di ceppi antibiotico-resistenti associati alla nostra popolazione microbica cutanea e intestinale. Le preoccupazioni in merito a se e in quale misura i disinfettanti domestici possano contribuire allo sviluppo della resistenza agli antibiotici, devono essere adeguatamente valutate rispetto alla necessità di un uso mirato dei prodotti disinfettanti in situazioni in cui altre pratiche igieniche potrebbero essere insufficienti per prevenire la diffusione dell'infezione.

Per affrontare questi problemi, tuttavia, abbiamo bisogno di un approccio all'igiene più intelligente. Fin dal 1980 l'*International Scientific Forum on Home Hygiene* (IFH) ha sviluppato un nuovo approccio che si chiama **igiene mirata**.

L'igiene mirata: una chiave di lettura per il cambiamento

L'igiene mirata è un approccio di gestione del rischio all'igiene a casa e nella vita di tutti i giorni. L'obiettivo è focalizzare le nostre pratiche igieniche nei luoghi e nei momenti in cui è molto probabile che i microbi dannosi si diffondano (vale a dire dove c'è rischio) piuttosto che riguardo all'igiene come "pulizia mirata a eradicare lo sporco", dove la sporcizia è vista come la principale fonte di microrganismi dannosi.

Ciò significa riconoscere che le principali fonti di microrganismi nocivi non siano i luoghi "sporchi", ma gli alimenti contaminati, gli animali domestici e le persone infette o i portatori sani di microrganismi potenzialmente dannosi. Dal momento che è inevitabile la presenza di queste potenziali fonti in casa, l'unico modo per proteggerci dalle infezioni consiste nel prevenire la diffusione dei microrganismi dannosi da queste fonti. La ricerca mostra che la diffusione dei microrganismi dannosi avviene principalmente attraverso superfici come le mani, le superfici di contatto con le mani, le superfici di contatto con gli alimenti e la biancheria sporca, situazioni dove le pratiche igieniche diventano più importanti. Altrettanto importante è la consapevolezza dei momenti in cui è più probabile che si diffondano, cioè i momenti in cui è necessario praticare l'igiene. Come ad esempio durante la manipolazione degli alimenti, l'uso della toilette, tosse e starnuti, il soffiare il naso, la cura degli animali domestici, la manipolazione e lo smaltimento dei rifiuti o il contatto con un familiare infetto. In breve, convincere le persone ad adottare un'igiene mirata significa far comprendere la catena dell'infezione e far capire che l'igiene la interrompe.

Ciò che l'igiene mirata fa è bilanciare la necessità di proteggersi dalle malattie infettive, tenendo anche conto delle varie altre questioni. Fornisce un inquadramento per massimizzare la protezione contro le infezioni, consentendo al tempo stesso la massima esposizione al nostro mondo microbico. Ci consente inoltre di focalizzare sull'uso delle risorse (calore, acqua, azione meccanica, detersivi, disinfettanti) in modo da ridurre al minimo l'impatto ambientale e di altro tipo.

Riepilogo dei punti chiave

<p>1. L'igiene a casa e nella vita di tutti i giorni 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.</p>
<p>2. Di vitale importanza per la salute è costruire e sostenere un microbioma umano eterogeneo. La mancanza dell'esposizione ai microrganismi nei nostri habitat umani, animali e naturali viene ora associato a crescenti livelli di malattie allergiche e autoimmuni, a malattie infiammatorie intestinali, a diabete di tipo 1 e altre malattie.</p>
<p>3. La domanda è "come proteggerci dai microrganismi dannosi e allo stesso tempo sostenere l'esposizione alla vasta gamma di microrganismi che abitano anche il nostro mondo e che sono vitali per la salute? "</p>
<p>4. "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 a cambiamenti nello stile di vita (ad esempio taglio cesareo piuttosto che parto naturale, meno tempo trascorso all'aperto, alimentazione non corretta, uso di antibiotici) che influenzano la nostra capacità di sostenere un microbioma sano. Se la pulizia domestica è coinvolta, è probabile che il suo contributo sia piccolo rispetto ad altri fattori.</p>
<p>5. La popolazione è diventata perplessa e diffidente nei confronti dell'igiene</p> <ul style="list-style-type: none">• Come risultato delle continue comunicazioni con il pubblico, l'igiene è ancora ampiamente vista come sinonimo di pulizia mirata a eradicare lo sporco - lo "sporco" è 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.
<p>6. Un'ulteriore necessità è quella di bilanciare le prove dei benefici per la salute dell'igiene contro i possibili rischi, quali gli impatti ambientali e la sicurezza umana. La mancanza di una voce unificata a sostegno dell'igiene significa che questi problemi possono avere la precedenza, lasciando l'igiene e la sua importanza al secondo posto.</p>
<p>7. L'igiene mirata è un nuovo approccio all'igiene a casa e nella vita di tutti i giorni - semplice, credibile e sostenibile. Igiene mirata significa focalizzare le nostre pratiche igieniche nei luoghi e nei momenti in cui è più probabile che si diffondano i microrganismi dannosi (cioè i luoghi e le volte dove c'è rischio), piuttosto che considerare l'igiene come "pulizia" volta a eradicare lo sporco, dove lo sporco è visto come la principale fonte di microrganismi dannosi ".</p>
<p>8. 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, detersivi, disinfettanti) in un modo sostenibile che riduce al minimo l'impatto ambientale e di altro tipo.</p>