

La pubblicità ci propone antibatterici di ogni tipo. Ma ci serve solo un flacone per le piccole ferite: l'acqua ossigenata costa poco e va bene.

Assillati dai microbi



Nella sfrenata guerra per conquistare quote di mercato, un argomento cui le pubblicità di detersivi di ogni tipo fanno spesso ricorso è la capacità di questi prodotti di distruggere i batteri, come se per gli uomini fosse necessario - o almeno consigliabile - vivere in ambienti sterili.

Gli anticorpi bastano

Sembrerebbe insomma in corso una sorta di collettiva crisi di fiducia nel nostro sistema immunitario, l'importante apparato dell'organismo che serve appunto a difenderci dagli attacchi dei microrganismi dannosi.

E invece, in condizioni di salute normali, i nostri anticorpi lottano per noi: e nel corso dei millenni di evoluzione hanno egregiamente imparato a difenderci dai batteri che per natura si annida-

no nell'ambiente in cui viviamo. Anzi. Non mancano studi che hanno dimostrato che il ricorso improprio ed eccessivo a sostanze disinfettanti (cioè che uccidono i batteri) o antisettiche (cioè che ne bloccano la proliferazione) provoca problemi: sia rendendo a lungo andare i batteri più resistenti; sia in certo qual modo "confondendo" il nostro sistema immunitario, con il risultato che sono in aumento le allergie di ogni tipo. Un rischio che colpisce particolarmente i bambini, proprio l'oggetto preferito delle pubblicità di prodotti capaci di dare qualcosa di "più" del pulito: qualcosa di cui in realtà neanche i bambini hanno bisogno.

Rischi ambientali

Senza dimenticare gli importanti rischi per l'ambiente connessi all'uso eccessivo di sostanze di-

sinfettanti. Tutto quello che usiamo nelle nostre case inevitabilmente prima o poi ha un impatto sull'ambiente: e le sostanze battericide contenute nei saponi e nei detersivi finiscono nelle acque di mari e fiumi. Dove in molti casi continuano ad agire e provocano danni, soprattutto a carico della flora e della fauna acquatica.

Che cosa ci serve

In realtà, c'è un solo motivo per giustificare il ricorso a un disinfettante: quando si vuole trattare una ferita della pelle o preparare la pelle a un'iniezione.

E il paradosso è che proprio per questo unico scopo in cui il disinfettante è utile facciamo molta fatica a trovare il prodotto giusto. Infatti supermercati e farmacie ce ne offrono tanti tipi diversi, ma confezionati ed etichettati in



modo che non è facile scegliere, tanto che nella maggior parte dei casi si finisce con l'usare quello sbagliato.

Ferita o pelle sana?

Il primo e più diffuso errore è usare sulle ferite un prodotto su cui (in piccolo) è scritto "Da non usare sulla cute lesa", il che significa, in pratica, che il prodotto va bene soltanto prima delle iniezioni.

E invece lo si usa indifferentemente anche in caso di graffi, tagli e sbucature.

In realtà sulle ferite bisognerebbe utilizzare soltanto le sostanze definite antisettiche, mentre i disinfettanti sono destinati a oggetti e superfici: ma nel linguaggio comune le due definizioni si confondono.

Nelle pagine seguenti trovate una guida ai principali gruppi di prodotti disinfettanti o antisettici of-



PROPOSTI IN MILLE SALSE, MA INUTILI

QUELLO CHE È MEGLIO EVITARE

Non c'è alcun bisogno di estirpare ogni traccia di vita batterica dai nostri pavimenti, dal bucato, dalle mani: le normali abitudini di igiene bastano e avanzano. Il resto è troppo.

Il pavimento? Acqua e detersivo

Una famiglia di persone sane non deve vivere in un ambiente disinfettato: neanche i bambini, neanche i neonati. Gli agenti più utilizzati nei detersivi che vantano un'azione antibatterica sono il *benzalkonium chloride* e il *cetrimonium chloride*: entrambi pericolosi se ingeriti, possono irritare occhi, pelle, sistema respiratorio e sono dannosi per l'ambiente, soprattutto per la vita acquatica.



Mani: molto meglio lavarle

I gel disinfettanti non sono consigliabili. Non rimuovono lo sporco: lavarsi le mani con acqua e sapone per 30 secondi produce un effetto migliore ed evita di mettere a contatto della pelle alcol e allergeni. E i saponi con antibatterici? Inutili, contengono soprattutto *triclosan*, dannoso per l'ambiente e sospettato di contribuire a far diventare i batteri resistenti agli antibiotici.



Salviettine, non per disinfettare

Il ricorso a salviettine umidificate per detergere le mani o per i bambini più piccoli va limitato ai casi di necessità (impossibilità di usare acqua). Meglio evitarne l'uso regolare, perché contengono allergeni. Quelle disinfettanti, anche se non è chiaro a tutti, non sempre sono adatte a disinfettare le piccole ferite (non si devono usare sulla pelle lesa), in questo caso non servono a nulla.



Bucato, il detersivo basta

Normalmente non c'è bisogno di disinfettare il bucato: i nostri test dimostrano che i normali detersivi sono sufficienti. Neanche per i bambini più piccoli è consigliabile ricorrere ad additivi: al contrario, in caso di risciacquo insufficiente (e oggi il principale difetto delle lavatrici è proprio questo) sugli indumenti possono restare tracce di sostanze irritanti o nocive.



Acqua ossigenata: buona scelta

A base di perossido di idrogeno. La concentrazione comunemente impiegata è al 3%, ha un'azione batteriostatica (impedisce la proliferazione dei batteri) e debolmente battericida (uccide i batteri). Concentrazioni maggiori comportano una maggiore attività battericida, ma il prodotto diventa caustico, vale a dire danneggia i tessuti del nostro organismo.

Azione: l'attività antimicrobica è legata al forte potere ossidante del *perossido di idrogeno* (nome scientifico dell'acqua ossigenata).

Indicata per: disinfezione di piccole ferite o della pelle integra.

Attenzione Da non usare per disinfettare cavità chiuse dell'organismo (narici, orecchie...), perché l'ossigeno che si libera non riuscirebbe a uscire.



1.20
1.00

0.69

0.59

Prezzo medio in euro rosso supermercato verde farmacia

Citrosil, Bialcol e simili

Il Citrosil è a base di benzalconio cloruro, il Bialcol di benzoxonio cloruro, il disinfettante Auchan di un principio attivo della stessa famiglia ("composti ammonici quaternari"). In tutti i casi, si tratta di soluzioni acquose, che possono contaminarsi e diventare a loro volta veicolo di diffusione dei batteri, soprattutto se conservate a lungo in casa dopo l'apertura. Le salviettine monodose non devono essere usate per pulire le mani. Da notare la notevole differenza di prezzo tra supermercato e farmacia.

Azione: contengono principi attivi caratterizzati da una bassa attività antibatterica e un limitato spettro d'azione (cioè agiscono su un numero limitato di batteri).

Indicati per: disinfezione di pelle integra e/o piccole ferite.

Attenzione Il benzoxonio cloruro (Bialcol) non è consigliabile per le ferite perché può provocare bruciore. Anche il disinfettante Auchan è da usare solo su pelle integra, perché la concentrazione è alta.



2.93
4.70

1.85
-

2.65
4.20

2.77
4.50

4.88
5.90

Prezzo medio in euro rosso supermercato verde farmacia

Betadine: due formulazioni diverse

Lo stesso nome include due prodotti che contengono lo stesso principio attivo (iodopovidone) in due formulazioni diverse: soluzione e gel.

Azione: Sfruttano l'azione ossidante dello iodio, agiscono molto rapidamente (soli due minuti di tempo di contatto).

Indicati per: disinfettare le ferite.

Attenzione Applicazioni frequenti possono causare dermatiti da contatto, vanno usate con molta cautela nei neonati e sono da sconsigliare nei pazienti con disturbi della tiroide.



5.70

7.24
8.60

Prezzo medio in euro rosso supermercato verde farmacia

Amuchina: concentrazioni diverse

Lo stesso (o un similissimo) nome include prodotti che contengono lo stesso principio attivo (ipoclorito di sodio), ma in concentrazioni differenti, con indicazioni diverse (disinfezione di alimenti, di pelle integra, di ferite). Questo è molto criticabile, perché, anche per la somiglianza tra le confezioni, per l'acquirente è facile confondersi.

Azione: si basano sull'elevato potere battericida del cloro, che però oltre determinate concentrazioni diventa tossico. Quando c'è sangue però l'azione contro i batteri si inattiva.

Indicati per: dipende dalla concentrazione, verificate bene le istruzioni sulla confezione di ogni prodotto.

Attenzione Scoloriscono i tessuti. In linea di massima, non è consigliabile disinfettare né frutta e verdura, né superfici domestiche né oggetti, neanche se destinati a neonati. Basta lavare bene.



6.50

3.71
4.20

3.87
4.60

3.02
4.39

Prezzo medio in euro rosso supermercato verde farmacia

Euclorina: un nome, due principi attivi

Lo stesso nome include due prodotti che contengono due principi attivi diversi: bustine di cloramina da sciogliere in acqua per uso esterno (disinfezione della pelle sia integra sia lesa, disinfezione genitali esterni), ma il foglietto illustrativo non specifica che una volta pronta la soluzione dura al massimo 24 ore; fazzolettini imbevuti di clorexidina per disinfettare la pelle integra.

Azione: la cloramina è un derivato del cloro, mentre la clorexidina appartiene a una famiglia di battericidi ad ampio spettro.

Indicati per: disinfettare la pelle, i fazzolettini non sono indicati per le ferite, quindi in pratica servono solo prima delle iniezioni.

Attenzione I fazzolettini imbevuti non devono essere utilizzati per la semplice igiene delle mani.



3.90
3.90

5.17
6.60

Prezzo medio in euro rosso supermercato verde farmacia

Neomercurocromo: non solo rosso

Lo stesso nome include prodotti che contengono principi attivi differenti, appartenenti a famiglie di farmaci diverse: già questo è criticabile, perché può portare chi acquista a confondersi. Inoltre il nome è fuorviante: in nessuno di questi prodotti c'è traccia di mercurio, oggi proibito nei farmaci.

Azione: la soluzione contiene cloroxilenolo ed eosina (quest'ultima dà il colore rosso); la pomata e la polvere clorexidina gluconato: entrambi hanno attività battericida ad ampio spettro d'azione.

Indicati per: disinfezione di ferite.

Attenzione Non sono consigliabili. La pomata e la polvere possono occludere la ferita, ritardandone la guarigione. Quanto alla soluzione, non ha una concentrazione di principio attivo ottimale, e il fatto che sia colorata può impedire di accorgersi di un'eventuale arrossamento dei bordi della ferita, dovuto a irritazione o infezione.



7.20

7.37
8.55

7.20
7.20

Prezzo medio in euro rosso supermercato verde farmacia

PRONTO SOCCORSO

IN CASO DI PICCOLA FERITA

- ◆ Per prima cosa, lavarsi le mani con acqua e sapone.
- ◆ Evitare di toccare direttamente la ferita mentre la si cura.
- ◆ Togliere eventuali gioielli e vestiti dalla parte del corpo in cui è presente la ferita.
- ◆ Esercitare pressione con una garza o un panno pulito sulla zona della ferita che sanguina, per arrestare il sanguinamento.
- ◆ Una volta che ha smesso di sanguinare, pulire la ferita controllando che non vi siano corpi estranei; far scorrere delicatamente sulla ferita acqua corrente o soluzione salina, pulire delicatamente le zone circostanti.
- ◆ Tamponare, disinfettare e applicare una medicazione adesiva o un panno asciutto e pulito.
- ◆ Lasciare scoperte le ferite non pulite: nelle lesioni che non sono state pulite correttamente, il bendaggio trattiene i microrganismi, provocando infezioni.



EVITARE I RISCHI

USO E CONSERVAZIONE

- ◆ Esiste una concentrazione ottimale alla quale l'efficacia del disinfettante/antisettico è massima: concentrazioni inferiori non sono efficaci, concentrazioni superiori non migliorano i risultati, ma possono causare effetti indesiderati. Tenetene conto in particolare se dovete sciogliere voi stessi una polvere nell'acqua o diluire un prodotto concentrato: rispettate scrupolosamente le istruzioni.
- ◆ Come avviene per i farmaci, anche per i disinfettanti è necessario conservare le confezioni al riparo dalla luce, ben chiuse e lontano da fonti di calore.
- ◆ Il tempo di contatto necessario varia a seconda del prodotto e, per uno stesso prodotto a seconda del tipo di impiego: verificate sempre nelle istruzioni (anche se purtroppo non sempre sono previste).
- ◆ Non bisogna associare tra loro più prodotti antisettici e disinfettanti: potrebbero verificarsi interazioni pericolose tra i diversi principi attivi.
- ◆ La natura del materiale da disinfettare deve essere sempre compatibile con il disinfettante: leggete le istruzioni e controllate le schede alle pagine precedenti.
- ◆ Bisogna evitare che la bocca del contenitore venga a diretto contatto con le mani o con altro materiale (garze, cotone...), che potrebbero contaminare il contenuto.
- ◆ Nessuno dei prodotti da noi acquistati presenta il tappo di sicurezza per i bambini: è bene conservarli in posti lontani dalla loro portata, tanto più che le confezioni colorate potrebbero attirare la curiosità dei più piccoli.

➤ ferti sul mercato. Analizzandoli, abbiamo potuto verificare che c'è molto disordine, da diversi punti di vista. Sotto l'aspetto normativo, alcuni prodotti sono registrati come farmaci da banco (si possono acquistare senza ricetta), altri come presidi medico-chirurgici, altri ancora come dispositivi medici. Se non si tratta di farmaci, non è previsto l'obbligo di inserire un foglietto informativo, il che fa sì che il consumatore si possa ritrovare sprovvisto di istruzioni.

Se il nome confonde

Una fonte di confusione sono anche i nomi: per motivi commerciali si usa lo stesso nome per disinfettanti diversi. Nelle schede alle pagine precedenti trovate alcuni esempi: il marchio Amuchina racchiude una gamma di prodotti a base di ipoclorito di sodio, ma con concentrazioni diverse, previsti per usi differenti (dalla disinfezione di ferite al trattamento di frutta e verdura). Sia il nome Neomercurocromo sia Euclorina includono prodotti a base di principi attivi diversi. È un comportamento superficiale da parte dei produttori, che può provocare errori, soprattutto se le confezioni sono simili. Un altro segno di disattenzione è la mancanza di tappi di sicurezza a prova di bambino, assenti in tutte le confezioni da noi acquistate.

Non in farmacia

La scelta del disinfettante dipende dall'uso che se ne vuole fare: salvo diverse indicazioni da parte del medico, per la disinfezione delle ferite la soluzione più consigliabile è l'acqua ossigenata, che è anche il prodotto più economico. Meglio non acquistare flaconi troppo grandi, per evitare che restino a lungo in casa dopo l'apertura, rischiando di perdere efficacia. Infine, meglio acquistare i disinfettanti al supermercato e non in farmacia: dalla nostra rilevazione dei prezzi è risultato che in farmacia costano sempre di più. ❤