

## LAVARSI LE MANI

Il segreto per contrastare i germi "cattivi" sta nella buona igiene. Né antibiotici né vaccini hanno ridotto le malattie infettive tanto quanto l'acqua e sapone. Tutto con un semplice gesto: lavarsi le mani.

L'importanza della pulizia quale fattore di benessere è un dato acquisito ma c'è molto da fare. A dimostrarlo i risultati di alcune ricerche internazionali.

La gente sa che l'igiene è importante ma non mette in pratica le regole più elementari.

Il 67 per cento degli italiani intervistati non lava le mani regolarmente, peggio tedeschi e statunitensi.

-----  
Ce lo hanno sempre detto fin da piccoli anche le nostre mamme, prima di pranzo e cena. E ora scopriamo che avevano ragione. Studi controllati avevano già dimostrato che la semplice "promozione" del lavaggio delle mani nei bambini degli asili è capace da sola di ridurre l'incidenza di infezioni respiratorie del 14% in Canada, del 12% in Australia e del 32% negli USA. E ancora, è stato scritto che lavarsi le mani almeno 5 volte al dì riduce le visite mediche per infezioni respiratorie del 45%.

-----  
Da una indagine svolta nei bagni delle mense universitarie e di alcuni autogrill o centri commerciali di città italiane (Milano, Napoli, Palermo, Roma, Venezia) è stato rilevato che più di un italiano su 3 non si lava le mani nei locali pubblici dopo aver usato i servizi igienici, persino se, subito dopo, va a mangiare. Gli uomini inoltre se le lavano meno delle donne ed i frequentatori delle mense universitarie si lavano meno le mani di chi frequenta gli autogrill o gli ipermercati.

Negli U.S.A. una analoga ricerca condotta dall'istituto di Microbiologia americana ha fornito dati sovrapponibili, sottolineando maggiormente la scarsa igiene degli intellettuali.

-----  
Ancora, l'Associazione Europea per la promozione dell'igiene delle mani, dopo aver travestito da idraulici o addetti alle pulizie 408 medici e averli appostati in bagni di scuole, ristoranti uffici e fabbriche di 4 paesi Europei industrializzati (Germania Francia Paesi Bassi, Svizzera), ha rilevato che:

- Il 27 % degli utenti dei bagni pubblici si lava le mani usando il sapone dopo aver soddisfatto i bisogni
- Il 34 % le lava ma non le asciuga
- Il 25 % non usa sapone

Inoltre la stessa associazione ha constatato che il tempo di lavaggio e asciugatura medi sono rispettivamente di 9,3 e 9,8 secondi.

È scientificamente provato che lavarsi le mani senza sapone non deterge; non asciugarle è rischioso poiché la pelle umida favorisce sia la moltiplicazione dei microbi residui che l'insediamento dei nuovi.

Infatti, da 600 colonie di germi trovati sulle mani umide si passa a 5 dopo asciugatura "tradizionale" ed a 72 dopo asciugatura ad aria calda.

Un soggetto - malato ma senza presenza di sintomi - che non si sia lavato le mani dopo essere andato alla toilette probabilmente contaminerà il primo individuo con cui verrà a contatto, oltretutto, se costui si porterà le mani alla bocca, il contagio sarà quasi certo (esempio classico è la trasmissione del virus influenzale).

Visto che una semplice stretta di mano facilita la trasmissione di infezioni da parte di microbi, virus, batteri e parassiti, il lavarsi le mani può rappresentare un metodo importante per interrompere la catena epidemiologica.

I dati riportati devono fare riflettere in quanto riteniamo sconvolgente l'enorme ignoranza constatata riguardo all'igiene di base della popolazione occidentale cosiddetta "civilizzata", già i nostri antenati avevano capito l'importanza di questo atto collegando ad un precetto religioso il rito dell'abluzione delle mani.

Il Medioevo invece aveva trascurato tale pratica igienica, e non solo questa, e fu colpito da pesti, colera e quant'altro.

Quindi lavarsi le mani non è solo un gesto di protezione individuale ma anche collettiva per cui deve diventare un'abitudine per tutti.

(Tratto da: [www.sabah.it/doc/pub/doc\\_52.pdf](http://www.sabah.it/doc/pub/doc_52.pdf))