

# > La prevenzione e il trattamento delle punture delle zecche

Ecco quello che è importante sapere

*In collaborazione con Aracnofilia - Associazione Italiana di Aracnologia APS [www.aracnofilia.org](http://www.aracnofilia.org)*

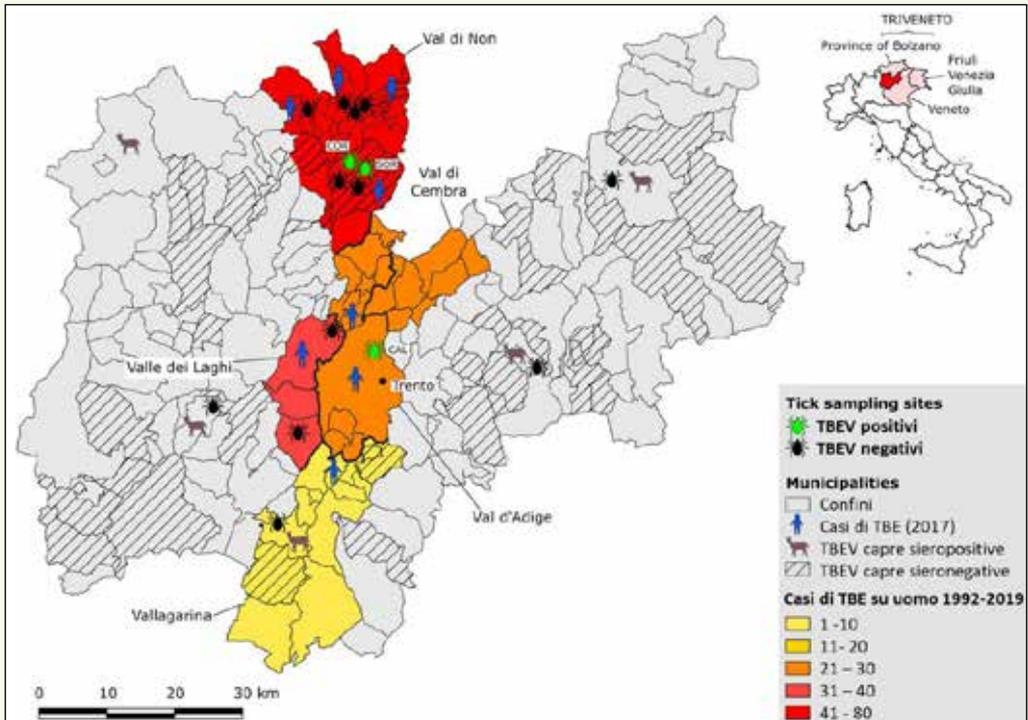
A partire dal 2000 circa, nel Trentino, i casi di malattie trasmesse dalle punture delle zecche sono cresciuti di numero rispetto al passato e si sono maggiormente diffusi sul territorio. Tutto il territorio è interessato da questo fenomeno ma in particolare Val di Non, Valle dei Laghi, Val di Cembra, Val d'Adige e Vallagarina sono le zone maggiormente interessate. La SAT ritiene quindi opportuno richiamare l'attenzione dei soci, ed in particolare degli addetti alla manutenzione dei sentieri, sulla presenza delle zecche e la loro gestione.

## Le zecche

Quando si parla di zecche, ci si riferisce a degli artropodi appartenenti alla classe Arachnida. Non sono quindi Insetti come molti credono, ma sono Aracnidi, parenti prossimi di ragni e scorpioni. A differenza di questi ultimi che sono predatori, le zecche sono parassiti obbligati. Necessitano infatti di nutrirsi di sangue

per accrescersi e riprodursi.

Grazie ad un particolare rostro acuminato, le zecche si ancorano alla cute degli animali e, rigurgitando la loro saliva con proprietà anestetiche e anticoagulanti, risucchiano il sangue di cui necessitano. Una volta effettuato il pasto, le zecche si staccano e si allontanano dall'ospite. La crescita delle zecche avviene in più fasi, che vengono definite mute di accrescimento, e a seconda del loro stadio di crescita gli animali parassitati possono essere di diversa dimensione, dai più piccoli uccelli o roditori che vengono attaccati dalle piccolissime larve di zecca, a fauna più grande come volpi e ungulati che sono invece frequentati da zecche adulte. Le femmine adulte, ampiamente nutrite, possono deporre migliaia di uova e dare così vita ad una nuova generazione. In Italia sono presenti circa 40 specie diverse di zecche. Molte di queste hanno abitudini e habitat particolari mentre altre sono largamente diffuse.



**Preso e tradotto da Niccolò Alfano, Valentina Tagliapietra, Fausta Rosso, Ute Ziegler, Daniele Arnoldi & Annapaola Rizzoli (2020) Tick-borne encephalitis foci in northeast Italy revealed by combined virus detection in ticks, serosurvey on goats and human**

Solitamente le zecche si distinguono in due grandi gruppi: le zecche molli e le zecche dure. Una distinzione basata su alcune caratteristiche morfologiche ma anche su alcuni caratteri etologici. In particolare le zecche “dure” (Ixodidae) sono così definite per la presenza di alcune placche coriacee sul loro corpo, assenti nelle zecche molli. Anche se vengono chiamate “dure”, sono le zecche che più riescono ad espandere il loro corpo per fare il pasto di sangue. Le zecche “molli” (Argasidae) invece hanno un aspetto rugoso, con un dorso butterato e privo di scudi dorsali. Mentre le zecche “molli” vivono prevalentemente in zone confinate, come nidi di uccello e tane di piccoli mammiferi, e compiono il loro ciclo vitale nello stesso posto e con lo stesso ospite, le zecche “dure” vivono generalmente in ambiente aperto e frequentano un numero

molto più variegato di ospiti. Per questo motivo sono più facili da incontrare. Di queste, possiamo citare 4 specie tra le più comuni in Italia: *Ixodes ricinus* (la zecca dei boschi), *Rhipicephalus sanguineus* (la zecca bruna dei cani), *Hyalomma marginatum* (la zecca gigante), *Dermacentor marginatus* (la zecca delle pecore). Un elemento importante da considerare è che le zecche non sono pericolose per l'uomo in quanto tali. Ciò che le rende animali di interesse medico è la loro capacità di trasmettere virus, batteri e protozoi che naturalmente sono presenti negli animali selvatici o nel bestiame (animali serbatoio). Infatti, nutrendosi di sangue come le zanzare ed effettuando più pasti di sangue su animali diversi, possono avere ruolo di vettori per molteplici patologie per l'uomo, alcune anche gravi.

Da questo punto di vista la zecca che più ci interessa in Trentino è la **zecca dei boschi**.

*Ixodes ricinus* è una zecca ampiamente diffusa in tutta Europa, Italia compresa. L'habitat preferito è rappresentato da luoghi umidi, ricchi di vegetazione erbosa ed arbustiva, come possono essere quindi i boschi decidui o di conifere delle nostre Alpi e degli Appennini. In particolare è richiesta un'umidità relativamente elevata, attorno all'80%, e una discreta piovosità. Qui, la zecca dei boschi si nutre di sangue su animali ospiti come roditori, uccelli, lepri, caprioli e cervi. La zecca si posiziona su arbusti o fili d'erba in attesa che passi un animale a cui afferrarsi e su cui compiere il pasto di sangue. Cercherà così un posto idoneo dove forare la pelle per poi iniziare a nutrirsi. Questa specie è molto diffusa su tutto il territorio della Provincia autonoma di Trento, in prevalenza nelle zone boschive e nelle aree attorno a specchi d'acqua. La si può comunemente incontrare tra i 600 e i 1000 metri sebbene sia presente fino ai 1500-1600 metri di altitudine. Recentemente, a causa dell'innalzamento delle temperature medie, sono state rilevate anche a quote più alte. La diffusione di questa zecca, e la quantità di esemplari nell'ambiente, dipendono essenzialmente dalle condizioni termigrometriche e dalla presenza sul territorio degli ospiti da parassitare. La sua presenza può avere quindi un andamento fluttuante negli anni a seconda del clima o delle risorse trofiche degli animali selvatici.

È comunque evidente una stagionalità sempre legata al clima, con periodo di maggior diffusione tra aprile e ottobre, e con dei picchi di attività nei mesi più caldi e umidi (maggio e giugno). In alcune aree può verificarsi un secondo picco di densità in autunno.

In questi mesi in Trentino si pratica una buona parte delle attività ricreative all'aperto come l'escursionismo, il campeggio e la raccolta di funghi, e dunque risulta molto comune entrare in contatto con le zecche.

## Le malattie trasmesse dalle zecche

Nel Trentino sono due le patologie infettive veicolate dalle zecche:

- **Encefalite (TBE):** è una patologia che coinvolge il sistema nervoso centrale ed è causata da un virus della stessa famiglia di quelli responsabili della febbre gialla e della dengue. Dopo un periodo di incubazione che va dai 3 ai 28 giorni, la malattia può manifestarsi con sintomi simili all'influenza (febbre alta, malessere generale, stanchezza fisica, dolori articolari) che durano alcuni giorni e che spesso non vengono riconosciuti come specifici. In una piccola percentuale dei casi, le condizioni possono aggravarsi (cefalea, vertigini, vomito) e il virus arriva a diffondersi nelle meningi e nei tessuti del cervello causando casi clinici anche gravi. Può essere mortale nell'1-2% dei casi e può lasciare danni permanenti. Il virus che causa la TBE si trova nella saliva delle zecche oltre che nell'apparato digerente e questo implica che può esserci trasmissione nel

*Esemplare di zecca ancorato alla pelle e intento ad effettuare il pasto di sangue.*





Femmina adulta di *Ixodes ricinus* (Zecca dei boschi) (Foto di Carlo Maria Legittimo Associazione Italiana di Aracnologia)



Dettaglio del rostro con cui le zecche si fissano alla pelle (Foto di Carlo Maria Legittimo Associazione Italiana di Aracnologia)

momento stesso in cui la zecca si attacca alla pelle. Negli ultimi anni si è avuto un netto incremento dell'incidenza di casi di TBE nella Provincia autonoma di Trento (174 casi tra 1992 e 2019). Attualmente non esistono cure specifiche per cui è essenziale la prevenzione, compreso l'efficace vaccino!

- **Malattia (o borelliosi) di Lyme:** è una patologia dovuta ad un batterio (*Borrelia* spp.) che colpisce prevalentemente la pelle, le articolazioni, il sistema nervoso e gli organi interni. Il batterio si trasmette all'ospite nel momento in cui la zecca inizia il pasto di sangue, quindi dopo alcune ore dall'introduzione del rostro nella pelle. I primi sintomi della malattia sono intermittenti e mutevoli tanto che spesso può non essere riconosciuta. Solitamente dopo alcuni giorni dal morso, la malattia si manifesta con una chiazza rossa sulla pelle, spesso a forma di bersaglio, che si va poi espandendo (detta eritema migrante). Spesso non fa male né dà prurito ed in questa fase iniziale la malattia è facilmente curabile con antibiotici. Nel caso in cui non venga riconosciuta e curata, la Malattia di Lyme può arrivare a manifestare sintomi gravi, persistenti, colpendo le articolazioni, il cuore, il cervello, i nervi. In questa fase tardiva è molto più complessa da curare e può comunque lasciare danni permanenti. Questa patologia è più comune rispetto alla TBE tanto che dal 2000 al 2020 i casi noti di Malattia di Lyme nella provincia di Trento sono stati 372. Negli ultimi anni si è visto un aumento delle segnalazioni sul territorio e quindi è opportuno prevenire l'infezione e monitorare eventuali sintomi sospetti dopo un morso di zecca.

### La prevenzione

La prima prevenzione consiste nel cercare di non essere morsi dalle zecche, adottando alcune precauzioni ed effettuando attenti con-

trolli della pelle dopo le uscite in bosco o nelle aree a rischio.

Nel dettaglio:

- **Vestiaro:** è opportuno vestirsi sempre con abiti che coprano bene tutto il corpo (pantaloni lunghi, maglie a maniche lunghe), ben chiusi alle caviglie, ai polsi ed al collo, e di colore chiaro per facilitare l'individuazione delle zecche.
- **Repellenti cutanei:** sono disponibili in commercio dei repellenti che possono essere d'aiuto per tenere lontane le zecche, da utilizzare sia sulle parti scoperte del corpo, ma anche sulle scarpe e sulla parte bassa dei vestiti. In particolare sono utili sia repellenti a base di DEET che di Icaridina i quali andranno applicati generalmente ogni 2-3 ore per garantirne l'efficacia.
- **Evitare l'erba alta:** è buona norma non addentrarsi nelle zone in cui l'erba è alta ed evitare anche di toccare l'erba o gli arbusti lungo i margini dei sentieri. Evitare in particolare le zone erbose ed umide delle radure o anche i cespugli che crescono nel sottobosco ombroso, sulle cui foglie solitamente le zecche si posizionano in attesa di un ospite.
- **Controlli al rientro:** al rientro da un'escursione o attività in bosco, effettuare un attento esame visivo e tattile per rimuovere le zecche eventualmente presenti sia sugli indumenti, che vanno spazzolati prima di essere portati in casa, che su tutto il corpo, magari con l'aiuto di un'altra persona. Controllare in particolare l'attaccatura dei capelli, il collo, le ascelle, le zone genitali, la zona posteriore del ginocchio. Una doccia molto calda potrà essere utile a far cadere eventuali esemplari passati inosservati e non ancora fissati alla pelle.

### Cosa fare in caso di puntura

In caso di puntura è necessario togliere la zecca appena possibile, in quanto la probabilità di trasmissione di malattie aumenta se la



*Dimensione femmina adulta, maschio adulto, ninfa e larva di Ixodes ricinus (Zecca dei boschi) < Presa da "van Duijvendijk, G., Coipan, C., Wagemakers, A. et al. Larvae of Ixodes ricinus transmit Borrelia afzelii and B. miyamotoi to vertebrate hosts. Parasites Vectors 9, 97 (2016). <https://doi.org/10.1186/s13071-016-1389-5>"*

zecca resta attaccata a lungo. Se si individua e rimuove la zecca nelle prime 18-24 ore dall'escursione, le probabilità di trasmissione risultano molto basse. La rimozione della zecca si effettua con le seguenti modalità:

- Utilizzare guanti protettivi ed evitare di toccare la zecca con le mani.
- Non applicare sulla zecca calore o altre sostanze (alcol, acetone, trielina, ammoniaca, olio, grassi).
- Afferrare la zecca con una pinzetta a punte sottili, o uno strumento apposito per la rimozione, il più possibile vicino alla superficie della pelle e procedere alla rimozione tirando dolcemente in verticale fino all'estrazione. Durante la rimozione è fondamentale non schiacciare il corpo della zecca per evitare il rigurgito che au-

menterebbe la possibilità di trasmissione di malattie.

- Se il rostro della zecca rimane nella pelle, si può tentare di estrarlo usando un ago di siringa sterile o attendere che il corpo estraneo venga espulso naturalmente dalla cute.
- Disinfettare la pelle dopo la rimozione della zecca con un disinfettante che non colori la pelle.
- Eliminare la zecca o conservarla in alcol per permettere l'identificazione ad uno specialista.
- Applicare per un paio di giorni una crema a base di tetracicline (es.: aureomicina).

### La vaccinazione contro l'encefalite

Non esistendo cura per l'encefalite da zecca (TBE) e potendo questa causare gravi quadri sintomatici nelle persone colpite, un importan-

te metodo di prevenzione è il vaccino, utilizzato sin dagli anni '80 in Austria e nei principali paesi europei dove il virus è diffuso come la Germania e la Svizzera. Dal 2018 il vaccino contro la TBE viene consigliato e offerto gratuitamente nella Provincia autonoma di Trento. La vaccinazione comporta un ciclo base di tre dosi: una all'inizio e due richiami, il primo dopo 3 mesi ed il secondo dopo 12 mesi. I richiami vanno poi ripetuti ogni 3/5 anni, a seconda dell'età (dopo i 60 anni si abbrevia l'intervallo dei richiami). La vaccinazione non presenta particolari controindicazioni e/o effetti collaterali ma la sua opportunità va eventualmente valutata dal medico di base. Per informazioni consigliamo di rivolgersi all'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari.

Altre info sul sito della Commissione Medica SAT <https://www.sat.tn.it/spazio-commissioni/documenti-commissione-medica/>

## Quello che non sai sulle zecche o informazioni non corrette che possono danneggiarti

Le zecche salgono sugli alberi e cadono addosso alle persone	<b>FALSO</b>	Le zecche vivono su erbe e arbusti, rimanendo quindi al di sotto dei 100-150cm dal suolo.
Possono essere portate dal vento	<b>FALSO</b>	Non volano e solitamente stanno ben ancorate ai loro supporti erbosi tanto che difficilmente il vento le trasporta.
Possono rimanere attaccate per due settimane	<b>VERO</b>	Il pasto di sangue ha durate diverse a seconda dello stadio di crescita. Dopo aver mangiato le zecche dure abbandonano l'ospite.
Per staccarle vanno prima soffocate con olio oppure anestetizzate con alcool	<b>FALSO</b>	Ogni sostanza che viene applicata sulle zecche può irritarle o soffocarle, inducendole al rigurgito di microrganismi patogeni.

Possano vivere oltre un anno senza mangiare	<b>VERO</b>	Il metabolismo delle zecche dipende dalle condizioni climatiche e dalla disponibilità di ospiti. In caso di condizioni non idonee, come mancanza di cibo, possono ridurre le attività in attesa di periodi migliori.
Le zecche non si trovano in inverno perché muoiono con il freddo.	<b>FALSO</b>	Le zecche hanno cicli vitali pluriannuali. In inverno si riparano nel terreno e sotto le pietre per svernare, entrando in diapausa e quindi fermando tutte le loro attività. In primavera torneranno a cercare ospiti su cui nutrirsi.
Il cane o il gatto portano a casa le zecche che poi pungono l'uomo	<b>VERO</b>	Sebbene sia un evento raro, non si può escludere che i nostri animali domestici portino in casa questi parassiti. Risulta quindi importante fare prevenzione anche sui nostri amici a quattro zampe, sia per noi che per la loro salute.
L'uso dei repellenti sui vestiti previene il contatto	<b>VERO</b>	I repellenti confondono i sensi delle zecche le quali non capiranno di essere su un potenziale animale ospite. L'uso di repellenti è un'ottima precauzione.
Trasmettono malattie solo in primavera	<b>FALSO</b>	Se nella fauna selvatica del territorio è presente un'infezione, come ad esempio la TBE, le zecche di quella zona potranno essere infette e trasmettere il virus in qualsiasi momento dell'anno.
Le zecche dei boschi possono riprodursi e stabilirsi anche all'interno di abitazioni	<b>FALSO</b>	Ogni zecca necessita di particolari ambienti per vivere e riprodursi. La zecca dei boschi non può sopravvivere molto nelle abitazioni.
Una estrazione precoce riduce il rischio di trasmissione di malattie	<b>VERO</b>	Se le zecche non hanno il tempo di iniziare il pasto di sangue, le possibilità di trasmissione dell'infezione si riducono molto.
Devono essere estratte dalla pelle ruotandole in senso orario	<b>FALSO</b>	Il rostro delle zecche è munito di dentelli acuminati ma non ha la forma del filetto di una vite. Non c'è quindi alcun motivo di ruotarle in senso orario o antiorario. Anzi, ruotandole il rostro potrebbe rompersi. È consigliabile estrarle tirandole con delicatezza perpendicolarmente alla pelle.
Si alimentano solo con il sangue	<b>VERO</b>	Sono parassiti obbligati a compiere pasti di sangue per crescere e riprodursi. Non mangiano altro.

Si nutrono prevalentemente sull'uomo	<b>FALSO</b>	Le zecche si nutrono prevalentemente su animali selvatici quali roditori, uccelli, volpi e ungulati. L'uomo è solo un ospite occasionale.
Le zecche sono i più importanti vettori di malattie in Europa	<b>VERO</b>	Sul territorio europeo, le zecche sono i principali vettori di infezioni ovvero Malattia di Lyme ed Encefalite da zecca TBE, causando molti più casi di trasmissione patogena rispetto alle zanzare.
Possono entrare sotto la pelle	<b>FALSO</b>	Questo luogo comune confonde le zecche con alcuni acari, come quello della scabbia, che possono effettivamente vivere scavando nella cute umana. Le zecche non lo fanno, limitandosi ad effettuare un pasto di sangue per poi staccarsi.
Prediligono ambienti molto caldi	<b>FALSO</b>	L'estremo caldo e l'irraggiamento solare sono mal tollerati dalle zecche nostrane in quanto rischiano facilmente di disidratarsi. Solitamente la loro attività è maggiore nelle stagioni umide e negli ambienti che garantiscono riparo di erbe o cespugli.
Le zecche grosse sono più pericolose di quelle piccole	<b>FALSO</b>	La pericolosità delle zecche, cioè la loro capacità di trasmettere microrganismi patogeni, non è legata alla loro dimensione.
Il dissuasore a ultrasuoni allontana le zecche	<b>FALSO</b>	Studi scientifici hanno dimostrato che l'efficacia di gadget a ultrasuoni è nulla o estremamente limitata e non può affatto sostituire l'utilizzo di repellenti cutanei a base di DEET o Icaridina.

# > Punto Salute SAT

**La Commissione Medica SAT (\*), è composta da medici e sanitari che prestano la propria opera a titolo gratuito.**

**A** maggio '23, durante la settimana del Filmfestival di Trento e dopo qualche anno di incubazione, la Commissione Medica ha finalmente dato l'avvio al "Punto Salute SAT". L'idea è quella di offrire ai Soci ed al resto della popolazione la competenza di medici e altri professionisti sanitari formati in Medicina di Montagna per rispondere a domande, dare informazioni e indicazioni su medicina e salute in relazione alla montagna.

La Medicina di Montagna è un campo di studi e attività che si interessa dei problemi specifici della fisiopatologia dell'ambiente montano.

In montagna può andare l'escursionista esperto, la persona non allenata, l'alpinista

di élite, il giovane arrampicatore, l'anziano, il bambino, la persona con patologie croniche: la Medicina di Montagna deve avere una risposta personalizzata per tutte queste persone. L'attività del "Punto Salute" a tutt'oggi è stata di informazione, con un incontro durante la settimana della "Prevenzione in Montagna", una serata sul diabete in montagna, due incontri di primo soccorso ed uno a breve presso una scuola superiore. Incontri televisivi e radiofonici, durante l'estate, di informazione alla popolazione, informazioni sui Social in "Pillole" con cadenza mensile e partecipazione sul sito di VisitTrentino con una rubrica organizzata in modalità di "FAQ" (risposte a domande frequenti).



***L'idea è quella di offrire ai Soci ed al resto della popolazione la competenza di medici e altri professionisti sanitari formati in Medicina di Montagna per rispondere a domande, dare informazioni e indicazioni su medicina e salute in relazione alla montagna***



(\*) Ne fanno parte: Antonella Bergamo, Paolo Acler, Maurizio Virdia, Maria Chiara Pavesi, Benedetta Siniscalchi, Davide Iori, Roberto Tozzi, Paola Trainotti e Lorenzo Monni



*Un momento informativo a cura della Commissione Medica SAT - foto Archivio SAT*

//////////////////////////////////////  
***Gli argomenti sono andati  
 dai bambini in montagna  
 all'ipertensione in alta quota,  
 alle vertigini e cefalea ed altri  
 disturbi legati alla quota  
 nonché problemi di esposizione  
 al sole ed al freddo***  
 //////////////////////////////////////



È stato inoltre attivato uno “Sportello Sanitario Virtuale”, operativo tramite posta elettronica, per la gestione di richieste di informazione e di assistenza.

Gli argomenti sono andati dai bambini in montagna all'ipertensione in alta quota, alle vertigini e cefalea ed altri disturbi legati alla quota nonché problemi di esposizione al sole ed al freddo.

Vi è la disponibilità di incontri in Sede, con cadenza mensile, per risolvere i quesiti che richiedono più tempo e la necessità di valutare in presenza il problema. Due incontri sono già stati fatti ed altri si terranno a breve.

Altre Commissioni SAT ci hanno richiesto consulenza ed interventi didattici e la nostra iniziativa ha sollevato grande interesse da parte della Commissione Centrale Medica CAI.

Sul sito della SAT e su questo Bollettino intendiamo nei prossimi mesi pubblicare, mantenendo rigoroso anonimato, le domande ricevute e le risposte fornite che a nostro avviso si ritengano di pubblico interesse.

Un primo piccolo bilancio ci fa ritenere che l'attività di questa Commissione Medica possa essere di grande utilità. La formula individuata ha la potenzialità di avere una buona continuità senza diventare troppo onerosa per gli entusiasti volontari che vi partecipano attivamente. ★