

# Epatite A.

## La conosciamo veramente?



**“... Oggi l'epatite A è la malattia prevenibile tramite vaccino più comune tra i viaggiatori... Essa è 100 volte più frequente del tifo e 1000 volte più frequente del colera”.**

R. Steffen "Rischio di epatite A nei viaggiatori"  
Vaccine, Vol. 10, 1992

## L'epatite A è una malattia a torto sottovalutata

**L'epatite A** è un'infezione acuta del fegato di origine perlopiù alimentare provocata da un virus. Per molti anni chiamata comunemente 'epatite virale', viene spesso sottovalutata perché:

- è stata sempre considerata una malattia di gravità trascurabile, che non dà luogo a conseguenze serie o ricadute;
- fino a pochi anni fa gran parte della popolazione si immunizzava naturalmente durante l'infanzia;
- oggi si parla molto più dell'epatite B (che si trasmette per via ematica o sessuale).

In realtà **l'epatite A**, se contratta in età adulta, può provocare serie conseguenze. **E alcuni cambiamenti nella nostra vita creano nuovi rischi.**

**Cerchiamo di capire perché.**



## Come ci si infetta

L'**epatite A** è causata dal virus **HAV**, che significa Hepatitis A Virus (da non confondersi con l'HIV, responsabile dell'AIDS).

**Il virus si trasmette per via oro-fecale. Questo significa che, perché ci sia contagio, deve venire ingerito del materiale - cibo o acqua - contaminato da feci infette o deve esserci un contatto con una persona infetta.**

La contaminazione delle acque con materiale infetto è frequente nelle aree con sistema fognario inefficiente.

In queste aree possibili veicoli di infezione sono verdura, frutta e altri alimenti lavati con acqua contaminata dal virus.

**I frutti di mare** provenienti da queste zone, **soprattutto se crudi**, possono essere responsabili di infezione.



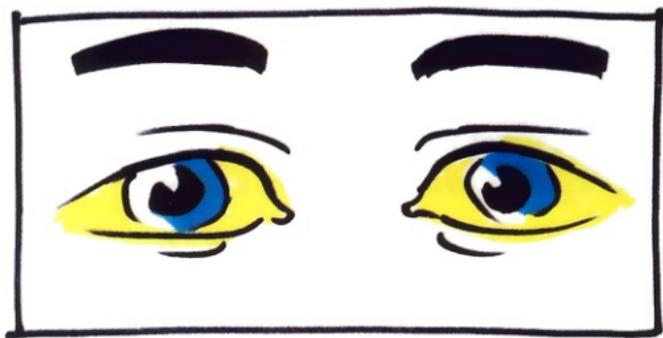
Anche la cottura non sempre è sufficiente: il virus resiste infatti a una temperatura di 60 gradi, e rimane ancora attivo anche a 80 gradi.

Inoltre è molto resistente agli acidi e quindi, una volta ingerito, sopravvive al passaggio nello stomaco.

## Le 3 fasi della malattia

Dopo che c'è stato contagio, il virus raggiunge il fegato dove comincia a riprodursi per poi venire eliminato attraverso la bile nelle feci. Da questo momento in poi il decorso dell'epatite può essere suddiviso in tre fasi:

- 1 fase di incubazione** (malattia in corso, ma non evidente): dura circa quindici-trenta giorni; è una fase molto pericolosa perché i soggetti già infetti, e ancora senza segni evidenti della malattia, **possono involontariamente contagiare altre persone.**
- 2 fase prodromica** (compaiono i primi segni della malattia): dura circa una settimana, ed è caratterizzata da una serie di sintomi quali **stanchezza, debolezza muscolare, inappetenza, diarrea, vomito, brividi e febbre alta.** Sintomi che possono far pensare in un primo tempo ad una malattia di tipo influenzale e solo successivamente, quando compaiono **urine scure e feci chiare,** diventano segni evidenti della malattia.
- 3 fase itterica** (la malattia è pienamente evidente), entro le due settimane successive; **è caratterizzata dalla colorazione gialla della pelle e dell'interno dell'occhio.** Un tempo veniva comunemente chiamata 'itterizia'.



C'è poi una fase post-itterica o di convalescenza, della durata di circa due settimane.

## L'epatite A nei bambini e negli adulti

**L'epatite A** contratta nei primi anni di vita si può presentare in forma lieve o spesso addirittura senza sintomi. Con l'aumentare dell'età aumenta la gravità dei sintomi. In età scolare il bambino può rimanere a casa anche per 1 o 2 mesi. L'individuo rimane poi immunizzato per tutta la vita come accade per altre malattie infettive tipiche del bambino.

**In età adulta, invece, questa infezione può diventare un problema serio.** Nei casi non complicati, la guarigione avviene in un periodo compreso fra i sei e i dodici mesi. Ma il decorso può essere più grave, con delle ricadute che allungano i tempi per ottenere la guarigione completa.

La malattia è comunque invalidante e spesso può essere necessario il ricovero in ospedale.



Il rischio che **l'epatite A** evolva in epatite fulminante è equivalente a quello per l'epatite B, ritenuta universalmente una forma più pericolosa. Le complicazioni e il rischio di mortalità aumentano con il crescere dell'età. Il paziente anziano ha molte probabilità di sviluppare serie complicazioni.

## Perché oggi ci sono nuovi rischi di infezione

Nuovi rischi perché:

- **diminuisce l'immunità acquisita naturalmente;**
- **crescono i contatti con paesi dove l'infezione è ancora largamente presente.**

### Diminuisce l'immunità naturale

Il miglioramento delle condizioni igienico-sanitarie nei paesi industrializzati, come l'Italia, ha notevolmente ridotto la circolazione del virus. Mentre fino a pochi decenni fa praticamente tutti i bambini venivano a contatto con il virus e contraevano la malattia, rimanendo immunizzati per tutta la vita, oggi questo accade solo allo 0,5% di bambini al Nord e al 5% nel Sud.

**Quindi, la maggior parte delle giovani generazioni non è protetta dall'infezione, e rischia di contrarla in forma più severa durante l'età adulta.**

### Crescono i contatti con i paesi ad alta endemia

Contemporaneamente, cresce ogni anno il numero di viaggiatori in aree del mondo dove il virus circola facilmente per le cattive condizioni igienico-sanitarie: principalmente i paesi sottosviluppati o in via di sviluppo, ma anche nazioni vicine a noi. Il rischio più alto è in Estremo Oriente, Asia, Africa e regioni settentrionali del Sud America. Rischio medio-alto in Egitto, Turchia e nelle zone più povere dei paesi mediterranei come Grecia, Albania, ex Jugoslavia.

L'Organizzazione Mondiale del Turismo (O.M.T.) stima che ogni anno circa 1 milione e mezzo di italiani si rechino per lavoro o per turismo in queste zone.

**I viaggiatori non immunizzati che si recano in questi paesi rischiano di contrarre l'infezione. E, cosa ancora più grave, di diffonderla nel proprio paese d'origine al momento del rientro.**



## Quali sono le persone a rischio?

Innanzitutto, come abbiamo visto, chi viaggia in zone dove il virus è ancora molto diffuso.

Soggiornare in buoni alberghi non sempre permette di evitare l'infezione, che può trasmettersi anche attraverso i cubetti di ghiaccio in una bibita, il gelato, la frutta non ben lavata.

Esistono inoltre certi gruppi che, per motivi professionali, sono più esposti al rischio di contrarre o diffondere l'infezione:

- gli operatori di comunità (prigioni, centri di recupero, collegi)
- il personale sanitario degli ospedali (soprattutto in alcuni reparti)
- il personale degli asili-nido
- i membri delle forze armate (soprattutto se in missione in paesi sottosviluppati)
- tutti coloro che lavorano a contatto con i cibi, come alimentaristi, cuochi, inservienti delle mense, dei ristoranti, delle comunità.

**Se una di queste persone si infetta può trasmettere il virus a molte altre che, se non sono già immunizzate, si ammalano.**

## 8 regole per prevenire l'infezione (più una)

Poiché non esiste una terapia efficace per l'**epatite A**, la scelta migliore è quella di prevenire il contagio, soprattutto quando si soggiorna in paesi con precarie condizioni igienico-sanitarie. Occorre, quindi, seguire alcune regole di comportamento:

- 1 evitare di bere acqua o bevande di incerta provenienza**
- 2 fare attenzione a non ingerire acqua facendo il bagno in mari o fiumi**
- 3 disinfettare o bollire l'acqua o usare acqua minerale per lavarsi i denti**
- 4 evitare il ghiaccio, i gelati, le creme**
- 5 evitare latte non bollito**
- 6 evitare di mangiare frutta e verdura cruda non ben lavate**
- 7 evitare frutti di mare e pesce, crudi o non ben cotti**
- 8 non acquistare cibi manipolati o venduti all'aperto.**



Oggi c'è una nuova opportunità, di gran lunga più efficace di queste norme comportamentali che però vanno scrupolosamente osservate: **la vaccinazione.**

## La vaccinazione

**Il vaccino rappresenta la prima possibilità di una protezione efficace e duratura contro l'epatite A.** Il vaccino anti-epatite A, sviluppato da una delle maggiori aziende nel campo vaccini, la **SmithKline Beecham**, è già in commercio da due anni in molti paesi, in quasi tutta Europa.

**È particolarmente indicato per i soggetti che debbano recarsi in zone dove il rischio di contagio è elevato o che siano in particolari situazioni a rischio.**

La vaccinazione si effettua mediante un **ciclo di due iniezioni intramuscolari** (nel braccio e non nel gluteo), somministrate **a distanza di un mese** una dall'altra, **con una dose di richiamo a distanza di sei mesi/un anno.**

Il ciclo di vaccinazione completo offre una immunità particolarmente lunga, intorno ai 10 anni.

Il vaccino è in genere ben tollerato: gli inconvenienti che si possono verificare si limitano nella maggior parte dei casi ad un leggero dolore in sede di iniezione, di breve durata.

**Per maggiori informazioni è consigliabile rivolgersi al farmacista o al proprio medico di famiglia.**

