

PIEDE D'ATLETA



Si definisce **piede d'atleta** (tinea pedis o tricofitosi) un'infezione fungina che interessa la pelle dei piedi e che può anche diffondersi alle unghie di piedi e mani. E' un'infezione contagiosa che generalmente si prende camminando a piedi scalzi in luoghi comuni come piscine o spogliatoi. Le cause del piede d'atleta sono legate soprattutto al contatto con una persona infetta o all'esposizione con superfici contaminate dal fungo,

luoghi a rischio sono soprattutto le docce degli spogliatoi delle palestre o dei luoghi pubblici, le piscine e altri ambienti caldi e umidi.

I sintomi dell'infezione sono soprattutto:

- prurito e bruciore tra le dita;
- prurito e bruciore sulle piante dei piedi;
- vesciche sui piedi che causano prurito;
- pelle dei piedi screpolata, soprattutto in mezzo alle dita;
- pelle secca sotto i piedi o sui lati;
- unghie scolorite o che si sfaldano o si alzano dal letto ungueale.



Cura del piede d'atleta

L'infezione di per sé non è seria, ma può essere difficile da curare. Il medico, dopo la diagnosi, prescriverà molto probabilmente farmaci antifungini topici a base, ad esempio, di miconazolo, terbinafina, clotrimazolo, econazolo. Se la cura non dovesse funzionare si può passare a dei farmaci antifungini per via orale come l'itraconazolo o il fluconazolo.

Può anche prescrivere una terapia antibiotica per via orale per trattare tempestivamente le infezioni batteriche che si sviluppano nelle vesciche. A casa può essere utile immergere i piedi in acqua salata o aceto diluito per favorire la scomparsa delle vesciche.

Tra i rimedi naturali, il tea tree oil sembra essere efficace per il trattamento del piede d'atleta.

E' bene chiamare immediatamente il proprio medico in caso di piede d'atleta se si soffre di diabete o di una condizione di indebolimento del sistema immunitario o se l'infezione non regredisce dopo una terapia standard con prodotti da banco. E' bene rivolgersi al medico anche se si presenta febbre, se le vescicole si rompono e fuoriesce pus, se il piede è caldo, gonfio e dolorante. In questi casi è necessaria una visita per diagnosticare e trattare tempestivamente un'eventuale infezione batterica che potrebbe diffondersi a livello linfatico.

- **Per prevenire le infezioni fungine ai piedi è bene seguire alcuni accorgimenti e buone norme di natura igienica, soprattutto quando si frequentano luoghi pubblici:**
- indossare sempre le ciabatte negli spogliatoi, le docce e le piscine;
- mai condividere scarpe, calzini o asciugamani;
- lavare i piedi ogni giorno asciugando con cura, prestando attenzione alla zona tra le dita dei piedi;
- indossare calzini e calze in fibre traspiranti, come il cotone;
- evitare di indossare troppo a lungo scarpe con la punta stretta;
- evitare l'eccessiva sudorazione ai piedi e tenerli più tempo possibile all'aria aperta