

I miceti sono microrganismi largamente diffusi nel pianeta: sono note circa 45.000 specie di forme fungine di cui oltre un centinaio sono responsabili di micosi per l'uomo. I funghi sono organismi privi di clorofilla ed incapaci perciò di sostenersi indipendentemente, trasformando il materiale inorganico in sostanze organiche. Necessitano perciò di “appoggiarsi” ad altri organismi viventi, tra i quali l'uomo, con i quali vivono allo stato di saprofita o di parassita. Generalmente le micosi cutanee sono superficiali e sono causate da miceti del genere dermatofiti o da lieviti. Le infezioni da dermatofiti (tinee) costituiscono il 40-50% di tutte le micosi superficiali. Il materiale organico di cui i dermatofiti si nutrono è rappresentato dalla cheratina (strato corneo dell'epidermide, peli e unghie). A seconda della zona del corpo interessata, si distinguono diverse tipologie: Tinea corporis, Tinea cruris (localizzata nelle pieghe inguinali), Tinea pedis (piede d'atleta), Tinea manuum, Tinea faciei, Tinea capitis, Tinea unguium (onicomicosi). I lieviti più importanti in dermatologia sono la Candida albicans e il Pityrosporum, responsabili rispettivamente di candidosi e di pityrosporiosi. A differenza dei dermatofiti, le cui spore infettive sono nell'ambiente e vengono a contatto con l'organismo frequentemente, attaccandolo quando questo è in uno stato di debolezza, i miceti del genere candida e il pityrosporum convivono quasi sempre (70% dei casi) allo stato di saprofiti con l'organismo umano. Quando il sistema immunitario si indebolisce, per svariate motivazioni (abitudini alimentari errate, scorretto stile di vita, etc.) questi miceti possono prendere il sopravvento passando da una forma di lieviti saprofiti innocui ad una forma invasiva patogena. Le manifestazioni cutanee visibili vanno, a seconda dell'agente micotico responsabile e dalla zona del corpo, da edema, arrossamento, gonfiore a chiazze desquamative bianco-rosate. Il prurito è quasi sempre presente.

CAUSE E FATTORI PREDISPONENTI

Le micosi cutanee sono in costante aumento e la ragione della loro diffusione va ricercata nello stile di vita (frequentazione di saune o palestre, viaggi frequenti, vita fuori casa, uso di saponi troppo aggressivi, scarsa igiene, ecc.) ma anche nell'incredibile capacità dei miceti di “sfruttare” la debolezza immunitaria dell'organismo. I funghi sono infatti microrganismi opportunisti, in grado di prendere il sopravvento nelle situazioni di immunosoppressione (terapie antibiotiche prolungate o frequenti, uso di cortisonici, chemioterapie ecc.). In generale le manifestazioni micotiche si rendono visibili quando l'organismo è indebolito e perde la sua capacità di “controllo” e di difesa naturale sul micete. In quest'ottica anche lo stress e l'ansia possono influenzare negativamente le capacità di difesa dell'organismo esponendolo a sviluppo di micosi. L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale; gli zuccheri e i carboidrati in genere, in particolare se raffinati, da una parte indeboliscono il sistema immunitario e creano i presupposti per l'insorgenza di disbiosi intestinale, dall'altra costituiscono il nutrimento ideale per la proliferazione micotica. Anche i latticini, soprattutto per il loro contenuto in lattosio, i cibi fermentati o altri alimenti cui si è intolleranti o allergici possono contribuire ad indebolire la flora batterica associata alle mucose e alla cute, esponendo così al rischio di proliferazione fungina. Per affrontare e guarire una micosi è perciò assolutamente indispensabile intervenire anche dal punto di vista alimentare, eliminando quei cibi che favoriscono la proliferazione del fungo. Le condizioni di umidità favoriscono la proliferazione micotica, ecco perché sono più a rischio le pieghe cutanee, gli spazi interdigitali, i genitali o le zone coperte da indumenti poco traspiranti.

L'APPROCCIO PER LE MICOSI CUTANEE si basa su 5 aspetti fondamentali:

1. **Detergere delicatamente** la parte affetta esercitando **azione antimicotica** e al tempo stesso rispettando il film idrolipidico, il pH e le difese cutanee **per consentire il ripristino del naturale equilibrio “autodifensivo” dell'epidermide**

2. **Contrastare direttamente in loco lo sviluppo e la proliferazione dei miceti**
3. **Contrastare i miceti a livello sistemico**, nel pieno rispetto degli ecosistemi microbici difensivi associati alle mucose ed all'epidermide
4. **Seguire una dieta adeguata** volta ad indebolire i miceti, privandoli dei loro nutrienti fondamentali, e a disintossicare l'organismo
5. **Consentire al corpo di autorafforzarsi modificando abitudini di stile di vita errato.**