



## LE ZECCHE

Le zecche sono piccoli parassiti appartenenti alla famiglia degli aracnidi, simili ai ragni. Sono diffuse in numerosi ambienti naturali e possono rappresentare un rischio per la salute umana e animale. La **zecca dei boschi** (*Ixodes ricinus*), la specie più comune in molte aree, è molto piccola e di colore scuro, tanto che nelle prime fasi di sviluppo è quasi invisibile: la larva non supera le dimensioni di una testa di spillo, la ninfa raggiunge circa 1,5 mm, mentre l'adulto è solo leggermente più grande.

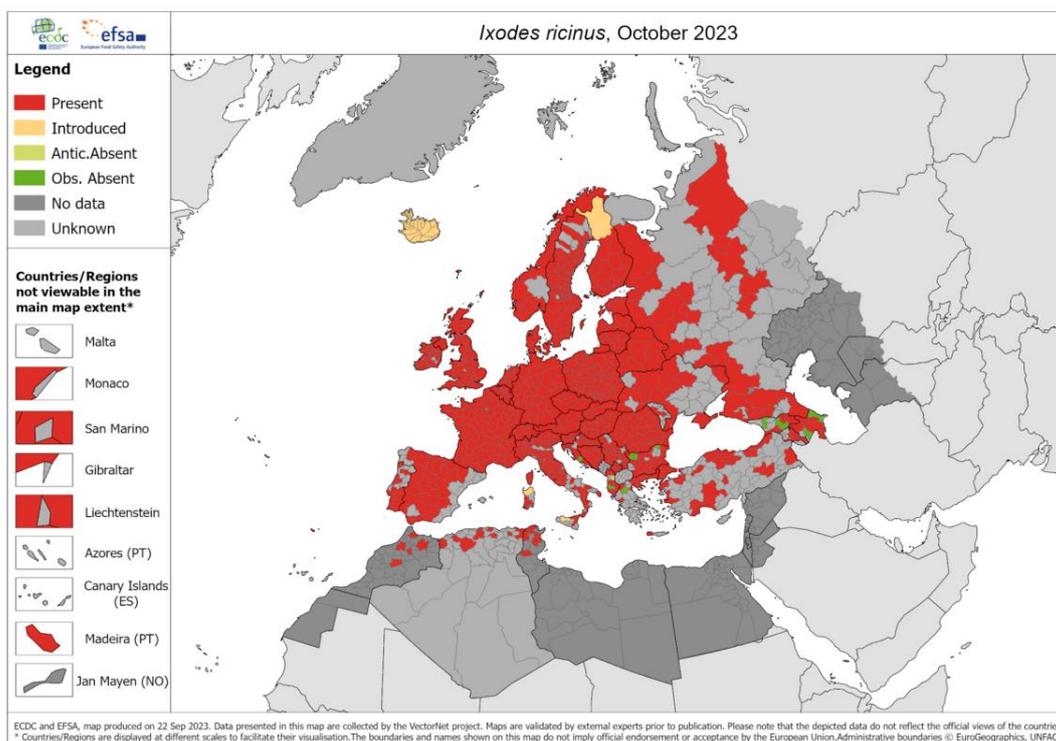
Per sopravvivere, le zecche devono nutrirsi di sangue, attaccandosi a mammiferi, uccelli, rettili e, talvolta, anche all'uomo. Il loro morso è generalmente indolore, ma può trasmettere agenti patogeni pericolosi.



Figura 1: maschio e femmina di Iodex Ricinus

## DOVE E QUANDO SI INCONTRANO

Le zecche vivono principalmente in ambienti naturali, dove si nascondono tra l'erba alta, il fogliame e la vegetazione bassa. Preferiscono luoghi umidi e ombreggiati, come boschi, margini di foreste e prati incolti, solitamente a quote inferiori ai 1.500 metri. Frequentano anche sentieri, aree di passaggio di animali selvatici e, sempre più spesso, ambienti rurali e urbani. Nella maggior parte delle regioni, compresa la nostra, le zecche sono più attive dalla primavera all'autunno, con un picco di presenza tra marzo e giugno.



## SONO PERICOLOSE?

Sì, le zecche possono rappresentare un rischio per la salute. La specie più preoccupante è la **zecca dei boschi (*Ixodes ricinus*)**, che durante il pasto di sangue può trasmettere all'uomo diversi agenti infettivi, tra cui batteri e virus, responsabili di malattie anche gravi e a volte difficili da diagnosticare.

Nella nostra regione, le zecche sono vettori principali di:

- **Malattia di Lyme (*Borrelia burgdorferi*):** si manifesta inizialmente con un arrossamento cutaneo tipico (eritema migrante) nella zona del morso, che compare tra 7 e 30 giorni dopo l'esposizione e tende ad allargarsi progressivamente. Può essere accompagnata da sintomi generali come stanchezza, dolori muscolari e articolari, mal di testa e, nei casi più gravi, disturbi neurologici. Se non diagnosticata e trattata precocemente, può evolvere in forme croniche con conseguenze anche gravi. La terapia antibiotica è efficace se iniziata tempestivamente. Non esiste un vaccino, e l'infezione può ripresentarsi.
- **Meningoencefalite da zecca (TBE):** è un'infezione virale che può interessare il sistema nervoso, talvolta con esiti gravi e permanenti. I sintomi iniziali sono simili a quelli influenzali, ma in alcuni casi possono evolvere in disturbi neurologici severi. Non esiste una cura specifica, ma è possibile prevenirla con la vaccinazione. Il ciclo vaccinale prevede tre dosi iniziali e richiami ogni tre anni; la protezione inizia dopo la seconda dose. Il vaccino è disponibile gratuitamente per tutti i residenti e i lavoratori a rischio della Regione Friuli Venezia Giulia.

## COME EVITARE LE PUNTURE DI ZECCA

### Abbigliamento e comportamenti

- Indossare abiti di colore chiaro, che facilitano l'individuazione delle zecche, e che coprono il più possibile il corpo: pantaloni lunghi infilati nei calzettoni e camicie a maniche lunghe infilate nei pantaloni. Proteggere i piedi con scarpe alte che coprono bene le caviglie.
- Camminare sempre al centro dei sentieri, evitando di sfiorare la vegetazione ai bordi.
- Evitare di sedersi o sostare nell'erba alta, vicino a cespugli o in zone con vegetazione fitta e incolta.
- Applicare prodotti repellenti specifici per insetti sulla pelle esposta e sui vestiti, seguendo attentamente le istruzioni riportate sulle confezioni.
- Durante le escursioni, controllarsi frequentemente per individuare eventuali zecche ancora libere prima che si attacchino.
- Al termine dell'attività all'aperto, spazzolare accuratamente i vestiti, lavarsi e ispezionare attentamente tutto il corpo (meglio se con l'aiuto di qualcun altro), senza dimenticare zone difficili da vedere come schiena e cuoio capelluto.

## COME TOGLIERE UNA ZECCA

Se si trova una zecca attaccata alla pelle, è importante rimuoverla il prima possibile, evitando di schiacciarla o di applicare sostanze oleose o irritanti.

- Proteggere le mani con guanti o un fazzoletto.
- Utilizzare una pinzetta a punte fini per afferrare la zecca il più vicino possibile alla pelle, cioè vicino alla testa o al punto di attacco.
- Tirare lentamente e con delicatezza, senza strappi, fino a rimuoverla completamente.

- Dopo la rimozione, disinfettare bene la zona del morso.

### COSA FARE DOPO AVER RIMOSSO LA ZECCA

- Annotare la data della rimozione e, se possibile, il luogo dove si è stati morsi.
- Controllare quotidianamente la zona interessata per almeno un mese, per individuare eventuali segni di infezione o reazioni.
- Se compare un arrossamento che si espande (come un cerchio o un alone), o se si manifestano sintomi come febbre, stanchezza, dolori muscolari o simil-influenzali, consultare immediatamente un medico, segnalando l'avvenuto morso di zecca.



Figura 3: erythema

---

#### APPROFONDIMENTI:

sito Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie:

- Le zecche. Rischi per la salute e cosa fare per prevenirli <https://www.izsvenezie.it/zecche-rischi-per-la-salute-cosa-fare-per-prevenirli/>
- Come proteggersi dalle zecche? [video su come rimuovere correttamente una zecca] <https://www.izsvenezie.it/come-proteggersi-dalle-zecche-video/>

#### FONTE IMMAGINI:

Figura 1: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2018\\_05\\_30\\_Ixodes\\_ricinus.jpg#filelinks](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2018_05_30_Ixodes_ricinus.jpg#filelinks)

Figura 2: European Centre for Disease Prevention and Control and European Food Safety Authority. Tick maps [internet]. Stockholm: ECDC; 2023. Available from: <https://ecdc.europa.eu/en/disease-vectors/surveillance-and-disease-data/tick-maps>

Figura 3:

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/01/Erythema\\_migrans\\_erythematous\\_rash\\_in\\_Lyme\\_disease\\_-\\_PHIL\\_9875.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/01/Erythema_migrans_erythematous_rash_in_Lyme_disease_-_PHIL_9875.jpg)