

Amore senza paura dell'aids



Ecco come i giovani possono proteggersi dall'aids

Da quando l'HIV ha fatto la sua comparsa l'amore non è più soltanto qualcosa di meraviglioso, ma è anche molto pericoloso. Un solo contatto sessuale può provocare il contagio. Oggi però possiamo benissimo evitare il rischio di contagio senza rinunciare all'amore e alla sessualità. Amiamo dunque senza correre rischi – per amore della vita.

L'HIV continua a diffondersi!

L'epidemia di HIV si diffonde sempre più anche nei paesi industrializzati: il numero dei sieropositivi aumenta di anno in anno. È vero che i cosiddetti gruppi a rischio (omosessuali, tossicodipendenti, abitanti delle regioni meridionali dell'Africa, dove la malattia è endemica) costituiscono tuttora le maggiori vittime del contagio, ma l'infezione colpisce tutti gli strati sociali.

Particolarmente inquietante è il fatto che la metà circa dei sieropositivi ignorano il proprio stato, ragion per cui non sono nemmeno in grado d'informare i propri partner sessuali. Inoltre un nuovo dato scientifico desta viva preoccupazione: il sieropositivo risulta contagioso in massimo grado nelle prime settimane dopo essersi infettato, cioè quando l'infezione in genere non è ancora nota.

La scienza, la medicina e le case farmaceutiche investono enormi mezzi nella ricerca e si

spendono milioni per il lancio di campagne di prevenzione. Eppure nonostante ciò il singolo – specialmente chi è alla ricerca di un partner – è sempre più esposto al rischio di contagio.

Come si trasmette il virus?

Il contagio avviene quando i seguenti liquidi corporei di una persona sieropositiva penetrano nell'organismo di una persona sana: sangue, sperma, secrezioni vaginali, latte materno e altri liquidi in cui è presente sangue (per es. la saliva, in caso di sanguinamento delle gengive). L'HIV può penetrare direttamente nel sangue o anche attraverso una mucosa sana (di vagina, glande, ano, occhi, naso, bocca) e lesioni o infiammazioni cutanee (per es. in caso di eczema). La pelle sana e intatta è un'ottima barriera di protezione dal virus HI.

Quali sono le vie di trasmissione del contagio?

Si può infettare unicamente chi entra direttamente in contatto, attraverso le mucose o lesioni ed affezioni cutanee, con i liquidi corporei di una persona sieropositiva, per es. nelle seguenti situazioni:

- Sessualità. Il virus HI si trasmette soprattutto nei rapporti sessuali. Il maggior rischio di contagio è costituito dai rapporti anali,

ma è elevato anche nei rapporti vaginali, mentre è minore nei rapporti orali. I baci in bocca costituiscono un rischio molto minore, ma il sanguinamento delle gengive e anche microlesioni della mucosa possono facilitare il contagio.

- **Contatto madre-figlio.** Una madre sieropositiva può contagiare il figlio durante la gravidanza, il parto o l'allattamento (attraverso il latte materno).
- **Tossicodipendenti.** Il contagio avviene attraverso l'uso in comune o lo scambio di aghi e siringhe.
- **Trasfusioni sanguigne, trapianti d'organo.** Dal 1985 nei paesi industrializzati tutti i prodotti sanguigni sono esaminati allo scopo di escludere la presenza del virus HI. Il rischio residuo di non rilevamento del virus è estremamente esiguo.

Come si accerta l'infezione da HIV?

Nei primi anni dopo il contagio il sieropositivo non presenta di solito alcun sintomo. In genere egli stesso non si accorge di nulla, a meno che non si manifestino i sintomi precoci, di tipo influenzale, nelle prime settimane successive al contagio (effetto primario). Per accertare l'infezione occorre fare il test HIV. Il test HIV di routine è un test degli anticorpi. Gli anticorpi sono prodotti dal sistema immunitario per contrastare il virus HI. Il test HIV degli anticorpi è in grado di accertare l'infezione da HIV nel 99,9% dei casi, ma non subito dopo il contagio. Ci vogliono infatti settimane o mesi

prima che si formino gli anticorpi (finestra diagnostica o periodo finestra). In media gli anticorpi sono rilevati 3–4 settimane dopo il contagio e nel 98% dei casi al più tardi dopo 3 mesi. In casi rari ed eccezionali possono però essere accertati solo dopo 6 mesi.

Le possibili misure di prevenzione contro l'infezione HIV

Oggi giorno una nuova relazione comporta il rischio potenziale di un'infezione da HIV. Per questa ragione è davvero importante conoscere bene il proprio partner. Soltanto se il partner non è sieropositivo si può escludere il contagio. Dunque meno partner sessuali si hanno, minore sarà il rischio d'infezione. Ma non tutti sentono in ugual misura la necessità di premunirsi contro i rischi e non tutti hanno la stessa cura della propria salute. Presenteremo qui di seguito le varie possibilità di protezione che possono talvolta essere combinate fra loro. Ognuno sarà così in grado di adottare le misure preventive più adeguate alla sua situazione personale.

L'attenta scelta del partner

Scegliere con cura il proprio partner significa mettersi con una persona non sieropositiva che ha una concezione della vita e degli obiettivi simili ai nostri. Ciò include anche la fedeltà di coppia. L'attenta scelta del partner è dunque un metodo di prevenzione sicuro.

Naturalmente non possiamo sapere se la persona di cui ci siamo appena innamorati

Nessun rischio di contagio

- Nelle situazioni comuni della vita quotidiana: in tram, a scuola, in bagno ecc.
- Nei contatti epidermici: strette di mano, carezze, baci sul viso.
- Nello sport: nel nuoto, nei giochi con la palla (le ferite sanguinanti devono essere subito medicate da persona esperta).
- Nei pasti consumati al ristorante.
- Nella convivenza con una persona sieropositiva, naturalmente a condizione che siano rispettate le comuni norme igieniche e che le mucose o ferite aperte non vengano a contatto diretto con liquidi corporei della persona sieropositiva.

Nei rapporti sessuali tra persone non sieropositive: il rischio è assolutamente escluso se i partner sono reciprocamente fedeli, cioè se entrambi non si espongono al rischio di contagio.

non sia sieropositiva e se sia davvero la persona con cui vorremmo condividere la vita. Prima di avere rapporti intimi con qualcuno occorre perciò costruire un rapporto di fiducia. Ciò significa non solo affrontare apertamente l'argomento dei possibili rischi d'infezione corsi in passato o che si corrono ancora, ma anche conoscere bene la persona con cui vogliamo vivere, i suoi punti forti e i suoi lati deboli, le sue abitudini e le sue preferenze, e anche i suoi amici e la sua famiglia. Potremo così valutare meglio se possiamo fidarci della sua parola ed escludere che si sia esposto a rischio d'infezione da HIV in passato. Ma bisogna essere anche sicuri del proprio status sierologico per poter rassicurare in proposito il nostro futuro partner. In caso di dubbio conviene fare il test HIV.

Ora sono proprio i giovani che hanno difficoltà a parlare della propria scarsa esperienza, e dei propri difetti e timori quando si innamorano di qualcuno; argomenti come sessualità, contraccezione e malattie sessualmente trasmissibili sono poi particolarmente delicati. Di conseguenza le prime esperienze sessuali sono spesso tutt'altro che belle e si manifestano di frequente disfunzioni sessuali (impotenza, eiaculazione precoce, dolori, vaginismo). Già il solo pensare che il partner possa essere sieropositivo condiziona negativamente il rapporto. Ora una coppia può prevenire i disturbi menzionati, ma anche malattie sessualmente trasmissibili e una gravidanza indesiderata, creando un rapporto di fiducia e di intimità. Ma la confidenza e il reciproco affetto maturano a poco a poco, non s'instaurano subito quando ci si innamora. La sessualità vissuta in un rapporto autentico, basato sulla franchezza e sul reciproco rispetto, può diventare qualcosa di veramente bello, una componente preziosa dell'amore, della vita di coppia, del matrimonio. L'attenta scelta del partner può essere il punto di partenza di una relazione felice, non solo l'occasione di chiarire il proprio status sierologico!

Dai scacco al virus HI – fai il test HIV!

Nel caso che uno dei partner si sia anche solo eventualmente esposto in passato al rischio

d'infezione conviene fare il test HIV. Come abbiamo già visto, ci vogliono alcune settimane a partire dal contagio prima che si formino i primi anticorpi. Il test in questo periodo potrebbe dunque risultare «falso-negativo». Tuttavia fare il test HIV quando si comincia una nuova relazione è un chiarimento utile per entrambi i partner. E quanto più grande è stato in passato il rischio d'infezione HIV tanto più importante sarà rifare il test.

Consigliamo il test HIV a chiunque si sia esposto a rischio di contagio

Il test HIV dovrebbe essere fatto 3–4 settimane dopo l'esposizione al rischio. Se il risultato è negativo si rifarà il test dopo 3 mesi e un'altra volta dopo 6 mesi. Chi desidera una diagnosi prima della quarta settimana deve sottoporsi anche al test dell'antigene, grazie al quale la finestra diagnostica si riduce in media di 3 settimane.

Il condom (preservativo)

Il condom riduce effettivamente il rischio di trasmissione dell'HIV di 5–10 volte, ma non completamente. Il rischio residuo è stimato al 10–20%. Ora proprio i giovani hanno in genere poca dimestichezza ed esperienza nell'uso del preservativo e possono perciò utilizzarlo scorrettamente: un aspetto da non trascurare. Di nuovo osserveremo che quanto più autentica è la relazione, e più sicuri e a proprio agio si sentono i partner, tanto più facile risulterà parlare anche del corretto uso del preservativo. Il rischio di uso scorretto aumenta sotto l'influsso dell'alcol e della droga. Si usino poi solo prodotti di marca controllati e si seguano scrupolosamente le istruzioni per l'uso.

Il preservativo serve innanzi tutto a ridurre il rischio nei rapporti sessuali con persone sieropositive o di cui non è noto lo status sierologico. Per coloro che cambiano spesso il partner, frequentano prostitute o hanno rapporti casuali con sconosciuti è d'obbligo usare sempre e correttamente il profilattico. Anche coloro che si sottopongono a trattamento medicamentoso, il quale riduce drasticamente la presenza del virus HI nel sangue, dovrebbero

usare lo stesso sempre il preservativo.

Ma il preservativo può ridurre ulteriormente il rischio anche in caso di scarso pericolo di contagio. Pensiamo a quelle persone che non sono ancora in grado di escludere al 100% un rischio (per es. in caso di test dubbio o durante la finestra diagnostica).

Per coloro che non vogliono correre assolutamente alcun rischio il preservativo non basta. Il metodo di prevenzione sicuro per costoro consisterà nell'attenta scelta del partner, nell'astinenza iniziale dai rapporti sessuali e quindi nella fedeltà al proprio partner non sieropositivo.

L'astinenza dalle droghe

Molti giovani cominciano ad abusare di alcol e droghe già nella pubertà, per es. quando attraversano periodi di crisi o hanno delle difficoltà. L'assunzione di alcol, cannabinici, cocaina, eroina, ecstasy o «designer drugs» (droghe artigianali) producono uno stato di euforia o ebbrezza che impedisce di valutare obiettivamente la propria situazione e la realtà.

L'uso costante di droghe altera anche le sensazioni del proprio corpo. I tossicodipendenti sono talmente indifferenti alla propria salute da scambiare siringhe con altri pur sapendo che ciò è pericoloso, oppure hanno facili rapporti sessuali senza riflettere. Si espongono così al rischio di infezione HIV. Per essi la prima misura preventiva contro l'HIV consiste nel liberarsi dalla tossicodipendenza.

Mai drogarsi, nemmeno per «provare» – anche per non prendersi l'aids!

La profilassi post-esposizione ad HIV (PEP)

In caso di punture con aghi con sangue infetto di un sieropositivo si raccomandano al personale medico i farmaci antiretrovirali: essi sono

talvolta in grado di bloccare il contagio HIV. Analogamente si raccomanda ora questa profilassi post-esposizione a chiunque si sia ferito con aghi usati da tossicodipendenti o abbia subito violenza carnale. La PEP è altresì consigliata in caso di rischio elevato di contagio, a seguito per es. di un contatto sessuale con un sieropositivo o con una persona appartenente a un gruppo a rischio (omosessuali, persone provenienti da paesi in cui l'HIV è endemico – per es. dalla regione subsahariana –, tossicodipendenti usi a drogarsi per endovena). La PEP dovrebbe applicarsi nelle prime ore successive al contatto a rischio (al più tardi entro 72 ore) e proseguire per un mese.

La terapia dell'infezione da HIV riduce il rischio di contagio

Con la terapia di farmaci antiretrovirali (ART) le persone sieropositive possono combattere l'HIV e prevenire così l'insorgenza di patologie associate all'HIV/aids. La malattia può così evolvere da morbo alla fine letale a malattia cronica. L'ART riduce la quantità del virus nel sangue in modo così drastico che il virus non può più essere rilevato: di conseguenza si riduce anche in modo massiccio il rischio di contagio. Risulta così chiara l'importanza dell'ART nel trattamento di un'infezione da HIV per combattere l'epidemia di HIV. Purtroppo alcuni soggetti non tollerano gli effetti collaterali di questi farmaci e altri sviluppano col tempo una resistenza per cui i farmaci perdono la loro efficacia. Ma attenzione: anche una ART efficace non può eliminare il virus dall'organismo. L'HIV sopravvive infatti nelle cellule della persona sieropositiva e può di nuovo riattivarsi e diffondersi in qualsiasi momento. L'ART non guarisce dall'infezione da HIV. Per questa ragione la trasmissione del contagio non può essere esclusa al 100%.

Il frequente e irresponsabile cambio del partner è il motore dell'epidemia di aids. L'alcol e la droga sono il carburante di questo motore: essi alterano infatti la percezione della realtà, offuscano il senso di responsabilità e inducono a facili rapporti sessuali spesso non protetti col primo venuto – e di cui più tardi non di rado ci si pente.

L'astinenza dalle droghe è perciò un'importante misura di prevenzione dal contagio HIV.

L'attenta scelta del partner, il test HIV e il preservativo sono le tre misure con cui si può escludere o ridurre il rischio di un contagio HIV – in combinazione risultano ancora più efficaci. Ciascuno è dunque in grado di determinare il proprio livello di rischio attraverso la scelta e la combinazione di queste misure preventive.

© AIDS Informazione Svizzera, 1992;
versione riveduta, 2009.

Autore: Dott. med. Kurt April

AIDS Informazione Svizzera

Casella postale 26 • CH 8610 Uster 1

Tel. +41 44 261 03 86

Fax +41 44 261 10 32 • PC 80-18122-3