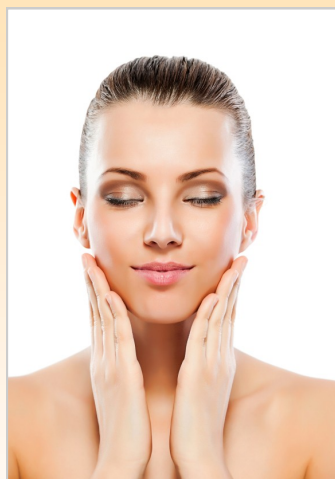


**Opuscolo informativo**  
IGIENE PERSONALE

*Guida all'igiene  
personale*



Con il patrocinio di:

**BRAIN AND  
MALNUTRITION**  
Chronic Diseases Association **ONLUS**



## **Introduzione**

Questo opuscolo tratta l'importanza dell'igiene personale, individuando i principali settori di cui dovremmo occuparci ogni giorno. Inoltre, dà suggerimenti su come utilizzare il bicarbonato per migliorare l'igiene del corpo, degli ambienti e dell'alimentazione. La pulizia del nostro corpo è di fondamentale importanza per garantire il benessere dell'organismo e prevenire l'insorgenza di molte malattie. Nei secoli, il miglioramento delle condizioni economiche e sociali è stato strettamente legato al miglioramento delle condizioni igieniche, con conseguente riduzione della mortalità infantile ed incremento della durata della vita. Ancora oggi, in alcune aree svantaggiate del nostro pianeta, esistono popolazioni in cui l'igiene è insufficiente e queste società sono spesso afflitte da gravi malattie, come ad esempio le diarree, che sono una delle principali cause di mortalità infantile nel mondo. Vediamo insieme quali sono i principali settori di cui dobbiamo occuparci nella cura quotidiana dell'igiene personale.



### **Igiene del corpo**

Ogni giorno importante detergere con cura il proprio corpo. Il modo migliore per pulire la nostra pelle è utilizzare acqua che scorre (come quella della doccia) e trasporta con sé le impurità. Al contrario, il bagno nella vasca non è ideale, perché le impurità possono rimanere nell'acqua in cui il corpo si trova in ammollo. Per questo, il bagno caldo andrebbe utilizzato più per rilassarsi che per lavarsi. È possibile aggiungere bicarbonato all'acqua del bagno, per garantire una pulizia più sicura e per rendere la pelle più morbida.

È molto importante detergere con cura soprattutto le parti del corpo in cui sono presenti pieghe cutanee, come le aree sotto le mammelle, gli spazi tra le dita dei piedi e le eventuali pliche a livello dell'addome e della cicatrice ombelicale.

La pelle andrebbe frizionata con delicatezza per favorire il ricambio cellulare, utilizzando detergenti delicati e con un Ph



adatto. È molto importante asciugare bene la cute dopo averla lavata con un asciugamano morbido e pulito, per evitare che l'umidità possa rimanere nelle pieghe cutanee e favorire la formazione di micosi in soggetti predisposti. Inoltre, bisognerebbe cercare di mantenere la pelle ben idratata, utilizzando una crema adatta.

### **Igiene dei capelli, delle unghie e del cavo orale**

I nostri capelli richiedono un'attenzione particolare e devono essere lavati con cura. I lavaggi non dovrebbero essere troppo frequenti, in genere sono sufficienti 2-3 lavaggi alla settimana. È bene utilizzare uno shampoo adatto al proprio tipo di capelli: secchi, grassi...Inoltre, durante il lavaggio del cuoio capelluto bisogna frizionare delicatamente il capo con i polpastrelli, per favorire la vitalità dei bulbi e premettere la caduta dei capelli che hanno concluso il proprio ciclo vitale e lasciano il posto a capelli nuovi.



Una volta alla settimana, è possibile aggiungere un cucchiaino di bicarbonato allo shampoo, soprattutto per detergere i residui di lacche o altri prodotti fissativi. Inoltre, il bicarbonato può essere utilizzato per l'igiene di pettini e spazzole.

Le mani andrebbero lavate frequentemente durante la giornata, soprattutto prima di mangiare e dopo aver usato i servizi igienici; particolare attenzione all'igiene delle mani va osservata quando si frequentano luoghi pubblici molto affollati (come mezzi di trasporto, ospedali, bagni pubblici...). Anche le unghie vanno pulite con cura, utilizzando anche, se necessario, gli appositi spazzolini. Infatti, molte scorie con cui veniamo a contatto durante la giornata possono depositarsi sotto le nostre unghie. Il bicarbonato può essere utilizzato nella cura dell'igiene delle mani, in particolare per ammorbidire la pelle e le cuticole e per rimuovere i residui che si depositano sotto le unghie.



## **Igiene orale**

L'igiene orale va curata con grande attenzione. I denti andrebbero puliti almeno tre volte al giorno (dopo i pasti) con spazzolino e dentifricio. Lo spazzolino va selezionato con cura, scegliendo le setole più adatte alle nostre gengive (morbide, medie, dure...). Anche il dentifricio deve essere utilizzato, prediligendo dentifrici al fluoro (salvo in chi ha particolari problematiche o intolleranze). I denti vanno spazzolati delicatamente, ma con energia, dall'alto verso il basso. Bisognerebbe passare con cura il filo interdentale negli spazi troppo stretti per essere raggiunti dalle setole dello spazzolino.

Il bicarbonato può essere utilizzato per favorire lo sbiancamento dei denti, sia a casa (strofinandolo sullo smalto con uno spazzolino umido) sia nei centri specializzati (infatti, il dentista utilizza anche il bicarbonato nelle procedure di igiene



dentale a cui sarebbe bene sottoporsi periodicamente).

Inoltre, sciacquare periodicamente il cavo orale con acqua e bicarbonato permette di avere un alito più fresco e aiuta a ridurre le eventuali infiammazioni delle gengive. Anche lo spazzolino da denti, le protesi dentarie e gli apparecchi ortodontici possono essere lasciati in ammollo nel bicarbonato, per garantirne un'igiene più sicura.

### **Igiene degli ambienti**

Dobbiamo prestare attenzione alla pulizia degli ambienti in cui viviamo e lavoriamo, tanto quanto il nostro corpo.

In casa, è importante garantire ricambi d'aria giornalieri, aprendo le finestre per circa 15 minuti in ogni stanza. I pavimenti vanno puliti di frequente, soprattutto se ci sono bambini che giocano a terra; le scarpe andrebbero tolte prima di entrare in casa e sostituite con un paio di ciabatte o pantofole, da utilizzare solo nell'ambiente domestico. Il bicarbonato può



essere utilizzato per pulire le superfici lavabili (come pavimenti e infissi) e per l'igiene di tappeti e moquette, favorendo l'eliminazione degli acari della polvere.

È importante inoltre cambiare ogni 7-10 giorni le lenzuola dei letti, che possono essere lavate anche ad alte temperature e, se il clima e le caratteristiche della propria abitazione lo consentono, dovrebbero essere stese ad asciugare all'aperto. E' possibile aggiungere bicarbonato all'acqua durante il lavaggio delle lenzuola.

Anche gli asciugamani dovrebbero essere sostituiti un paio di volte alla settimana, con particolare attenzione a quelli utilizzati per l'igiene intima. Durante l'inverno è consigliare tenere gli asciugamani vicini ai termosifoni (per chi ne ha la possibilità) perché possano asciugare bene dopo l'uso e non trattenere l'umidità. Anche gli asciugamani, se possibile, andrebbero lavati ad alte temperature (possibilmente con l'aggiunta di





bicarbonato) e stesi ad asciugare all'aperto.

La polvere va rimossa con cura ogni giorno dalle superfici e dagli oggetti. Anche i sanitari e le superfici della cucina devono essere detersi almeno 2-3 volte alla settimana. Il bicarbonato è un prezioso ausilio nell'igiene di queste superfici; in particolare è utile per rimuovere le tracce di muffa e calcare dai sanitari.

### **Igiene degli indumenti**

Anche la pulizia dei nostri vestiti è una parte importante della nostra igiene personale. La biancheria intima va sostituita ogni giorno e lavata ad alte temperature. In particolare, quando vengono lavati gli indumenti intimi e i vestiti dei bambini, è consigliabile aggiungere un po' di bicarbonato all'acqua, per permettere una pulizia più efficace. Inoltre, l'aggiunta di bicarbonato all'acqua di lavaggio previene la formazione di calcare e protegge quindi la lavatrice.



Anche le camicie, le magliette e i pigiami dovrebbero essere sostituiti di frequente.

Il bicarbonato può essere utilizzato per rimuovere alcune macchie dai tessuti, in particolare il pennarello, la matita, l'inchiostro, l'erba, il sudore...

I capi come i pullover di lana, pantaloni e gonne non possono essere lavati ogni volta che vengono utilizzati, ma per garantirne l'igiene possono essere utilizzati alcuni accorgimenti. Ad esempio, gli abiti andrebbero stesi all'aria aperta dopo l'utilizzo e prima di essere riposti nell'armadio; inoltre, possono essere spazzolati con le apposite spazzole dedicate ai diversi tipi di tessuti (panno, lana...). Il bicarbonato aiuta a prevenire i cattivi odori, anche all'interno degli armadi e delle scarpriere.

### **Igiene degli alimenti**

Gli alimenti e le bevande che consumiamo ogni giorno devono

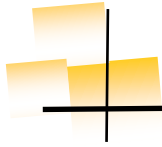


devono essere conservati correttamente e sicuri dal punto di vista igienico.

Carne, pesce e uova dovrebbero essere consumati previa cottura, salvo casi particolari in cui viene garantita la sicurezza dell'alimento da consumare anche a crudo. Tuttavia, il consumo di carne, pesce e uova crudi è sconsigliato ai bambini e alle donne in gravidanza.

Latte, yogurt, formaggi freschi, ma anche salse, marmellate e conserve in genere vanno consumati entro la data di scadenza indicata sulla confezione e conservati in frigorifero dopo l'apertura.

Verdure, frutta, legumi e funghi devono essere lavati con cura e con abbondante acqua corrente prima del consumo. In particolare, se si consumano le verdure crude o la frutta con la buccia, può essere utile aggiungere un pizzico di bicarbonato all'acqua, per un lavaggio più accurato. Questo consiglio è utile

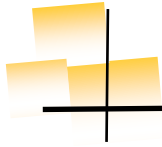


soprattutto per i bambini e le donne in gravidanza.

Gli alimenti devono essere conservati in luoghi freschi, asciutti e puliti. Prima di utilizzare un alimento in scatola è sempre bene accertarsi dell'integrità della confezione.

Gelati ed altri prodotti che vengono conservati nel freezer dovrebbero essere consumati interamente dopo lo scongelamento, evitando di ri-congelare alimenti scongelati.

Anche nel trasporto tra il negozio dove si sono acquistati gli alimenti e il proprio domicilio, è bene fare attenzione a non interrompere la catena del freddo, sia per gli alimenti freschi da conservare in frigorifero, sia per i surgelati.



**È vero che...**

**Il bicarbonato si può usare anche per cucinare?**

Certamente, ad esempio può essere utilizzato per far lievitare i dolci, ma anche per addolcire il sugo di pomodoro, mantenere il colore della verdura e rendere la carne bollita più tenera.

**Il bicarbonato può essere utilizzato come "rimedio naturale" per alcuni lievi disturbi di salute?**

Sì, infatti può essere aggiunto all'acqua bollente per rendere più efficaci i suffumigi in caso di raffreddore e sinusiti.

**Può essere utilizzato per pulire l'argento?**

Certo, il risultato sarà davvero splendente!



**Collana di opuscoli informativi:**



**Guida alla gravidanza: nutrizione,  
prevenzione ed igiene personale**

---



**Guida all'igiene del bambino**

---




**Guida all'igiene personale**

---

Progettazione e grafica: Dott.ssa M. Barichella  
Dott.ssa L. Iorio  
Testi: Dott.ssa E. Cassani  
Consulenza: Dott.ssa C. Pusani  
Collaboratrici: Dott.ssa F. Bianchi  
Dott.ssa C. Bolliri  
Dott.ssa P. De Marco  
Dott.ssa A. Mottolese  
Dott.ssa G. Pinelli  
Dott.ssa G. Privitera  
Dott.ssa C. Pusani  
Dott.ssa M.P. Zampella

A.O Istituti Clinici di Perfezionamento



Consulenza fotografica: Marco Bona  
Diritti d'immagine acquistati da Brain & Malnutrition Association

---

Con il contributo non condizionante di:

**SOLVAY**  
BICARBONATO  
DI SODIO PURISSIMO