

### Che cos'è l'HIV?

L'HIV (virus dell'immunodeficienza umana) è un virus che distrugge il sistema immunitario umano. Può essere contrastato sottoponendosi a terapie farmacologiche.

### Come si trasmette?

La trasmissione dell'HIV avviene mediante il contatto con sperma, muco vaginale o anale, sangue e latte materno (il virus non si trasmette attraverso il sudore, le lacrime, la saliva e l'urina). Il rischio di contagio varia in funzione delle situazioni: il virus può essere trasmesso in linea di massima attraverso rapporti sessuali vaginali e anali. Il massimo rischio di infezione riguarda chi riceve sperma durante un rapporto sessuale anale non protetto. Nei rapporti sessuali vaginali la donna si espone a un rischio più elevato se lo sperma viene eiaculato nella vagina. Per il sesso orale (stimolazione degli organi genitali con la lingua o con la bocca; quella del pene è chiamata anche «fellatio»), negli ultimi anni gli scienziati hanno ridimensionato l'allarme: il rischio di contagio è estremamente ridotto.

Il rischio di trasmissione dell'HIV aumenta per chi è già affetto da un'altra infezione sessualmente trasmissibile e ha le mucose danneggiate. Il virus può essere trasmesso anche attraverso la condivisione di siringhe tra chi consuma droghe per via endovenosa. Le madri infette da HIV possono trasmettere il virus al bambino durante il parto o l'allattamento.

### Quali sono i sintomi e le conseguenze?

Le prime settimane di un'infezione da HIV sono chiamate **primoinfezione**. Da pochi giorni fino a quattro settimane dopo il contagio possono comparire sintomi simili a quelli influenzali, ad esempio febbre, spossatezza, sudorazione notturna, ingrossamento dei linfonodi, mal di gola o eruzioni cutanee. In questa prima fase dopo il contagio il virus si moltiplica rapidamente e la persona infetta è molto contagiosa.

Quindi segue normalmente una fase, che può durare alcuni mesi o molti anni, in cui la persona colpita non avverte alcun sintomo e si sente in buona salute. Si parla di «tempo di latenza». Tuttavia, in questa fase il virus continua a moltiplicarsi e danneggia il sistema immunitario. Possono comparire i tipici sintomi della malattia, tra cui una spossatezza generale, perdita di peso, febbre, sudorazione notturna, diarrea, affanno ed eruzioni cutanee.

Nell'ultima fase, quando il sistema immunitario è gravemente compromesso, si parla di Aids (in inglese «Acquired Immunodeficiency Syndrome» per «sindrome da immunodeficienza acquisita»). Avere l'Aids significa che le difese immunitarie non funzionano più. La persona colpita può dunque morire di malattie che non rappresentano alcun pericolo per chi non ha l'Aids.

### Quando è opportuno fare un test dell'HIV?

Dopo essersi esposti a **una situazione a rischio** si consiglia di chiedere a uno specialista se è opportuno sottoporsi a un test. Se compaiono sintomi analoghi a quelli influenzali in un periodo che può andare da pochi giorni a quattro settimane dopo una situazione a rischio, è indispensabile rivolgersi immediatamente a **un centro di test** o al medico di famiglia. Questi sintomi possono indicare l'avvenuto contagio e in questa situazione è importante effettuare un test HIV.

All'inizio di una nuova relazione, in cui entrambi i partner desiderano rinunciare al preservativo, l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) consiglia di sottoporsi insieme al test.

### Con quale test viene diagnosticato?

L'eventuale infezione da HIV può essere accertata con un esame del sangue (test degli anticorpi HIV).

Talvolta un test permette di accertare un'infezione recente già dopo 14 giorni. In caso di risultato negativo, dovrebbe essere comunque ripetuto dopo sei settimane, perché solo allora è possibile escludere con certezza l'infezione. Esistono anche autotest HIV. Per essi il tempo di attesa tra l'esposizione a una situazione a rischio e il primo momento utile per escludere con sicurezza l'infezione da HIV è di tre mesi. Per evitare il rischio di contraffazioni, gli autotest HIV non dovrebbero essere acquistati su Internet, bensì nei negozi specializzati.

### Come viene trattato?

È molto importante che l'infezione da HIV sia diagnosticata precocemente (con un test) e trattata efficacemente, affinché il sistema immunitario sia meno compromesso e la persona colpita cessi di essere contagiosa in tempi relativamente brevi. L'HIV rimane una grave infezione cronica, che deve essere trattata correttamente. Vengono utilizzati medicinali antiretrovirali, da assumere quotidianamente e, in base alle conoscenze attuali, per tutta la vita. Per fortuna, oggi questo trattamento è quasi del tutto privo di effetti collaterali.

### Le persone positive al test HIV possono rinunciare ai preservativi?

Se l'infezione da HIV è trattata correttamente (ossia se la carica virale dell'HIV nel sangue non è più rilevabile), il virus dell'HIV non è più trasmissibile nei rapporti sessuali. Di conseguenza, i rapporti sessuali senza preservativo con una persona sieropositiva trattata correttamente sono da considerarsi safer sex. Il problema di accertare se il trattamento sia corretto e che di conseguenza si possa rinunciare ai preservativi deve essere discusso con il medico.

*Continua alla pagina successiva*

**Come prevenire un'infezione?**

Per proteggersi da un'infezione da HIV è necessario utilizzare correttamente preservativi di buona qualità (meglio se dotati del marchio di qualità) e delle dimensioni giuste (cfr. in proposito [www.mysize.ch](http://www.mysize.ch)). Recentemente è possibile proteggersi anche mediante l'assunzione orale di medicinali (compresse). In tal caso si parla di «profilassi pre-esposizione» (PrEP). Chi è interessato a questa possibilità dovrebbe rivolgersi a un centro di consulenza HIV.

Chi si è esposto a un rischio elevato di contagio da HIV dovrebbe recarsi entro 24 ore **al pronto soccorso di un ospedale o a un «checkpoint» svizzero**. Il rischio è elevato, ad esempio, se durante un rapporto sessuale con una persona sieropositiva e non sottoposta a un trattamento corretto il preservativo si è lacerato o è scivolato.

Il rispetto scrupoloso delle regole del safer sex protegge da un'infezione da HIV:

1. Sesso vaginale e anale con il preservativo
2. E perché ognuno/a lo ama a modo suo: fare il safer sex check personale su [lovelife.ch](http://lovelife.ch).



**Durante la gravidanza è importante sottoporsi a controlli periodici dal ginecologo. In caso di infezione, saranno discusse misure per la protezione del bambino.**

