Club Arc Alpin

Le cimici dei letti camminano con voi!

Le cimici dei letti sono presenti tutto l'anno e in tutto il mondo. Si diffondono soprattutto attraverso il turismo e gli scambi commerciali. Si possono trovare nelle abitazioni private e, in particolare, nei luoghi caratterizzati da frequenti movimenti di persone, come alberghi, ostelli, mezzi di trasporto e rifugi alpini. Le cimici dei letti sono considerate disgustose e lasciano segni di puntura, ma non trasmettono malattie infettive.

1. Come si diffondono le cimici dei letti

Le cimici dei letti si diffondono principalmente attraverso il trasporto degli oggetti in cui si annidano. Tra i rifugi e gli alberghi usati dagli escursionisti come punto di partenza o di arrivo, si spostano soprattutto nascondendosi negli zaini. È sufficiente avere all'interno dello zaino una femmina fecondata per infestare un altro ambiente (rifugi, alberghi, mezzi di trasporto, abitazioni).

2. Come prevenire la diffusione delle cimici dei letti

Occorre evitare a tutti i costi di diffondere ulteriormente le cimici dei letti o di portarle nella propria abitazione! Ecco cosa fare:

- Portare con sé dei sacchi ben richiudibili in cui custodire lo zaino all'interno del rifugio
- Chiudere sempre bene lo zaino quando si è nel rifugio e riporlo il più lontano possibile dal proprio posto letto (ad es., all'attaccapanni o su una sedia)
- Sfruttare le misure di prevenzione previste dal rifugio (custodia degli zaini, sacco a pelo fornito dalla struttura, trattamento del sacco a pelo personale, ecc.)
- Custodire la biancheria usata in un sacchetto di plastica ben sigillato affinché le cimici non siano attirate da odori umani
- Prima del pernottamento, controllare la presenza di cimici dei letti o di loro tracce di escrementi nei possibili nascondigli della stanza (vedi sezione 3)
- Qualora si trovino delle cimici, informare immediatamente il personale del rifugio e richiedere, se possibile, un altro posto letto
- Prima di recarsi alla tappa successiva, scuotere ed esaminare sempre zaini e sacchi a pelo per controllare la presenza di cimici o di loro tracce

- Controllare gli zaini preferibilmente all'interno di docce/vasche da bagno o al di fuori del rifugio su una superficie chiara, in modo da individuare velocemente le cimici in fuga e impedire che trovino un nuovo nascondiglio
- Qualora si trovi una cimice, schiacciarla e, in caso di dubbio, conservarla in un barattolo, un sacchetto di plastica o un fazzoletto perché possa essere eventualmente esaminata in un momento successivo

Rivolgersi al personale del rifugio per informazioni su eventuali misure di prevenzione fornite dalla struttura e consigli su come impedire la diffusione delle cimici dei letti.

3. Come riconoscere un'infestazione

Riconoscere un'infestazione da cimici dei letti può essere molto difficile, soprattutto se di lieve entità. Ecco alcuni indizi utili a individuare la presenza di cimici nella stanza:

- Cimici in movimento (evento raro di giorno, in quanto animali notturni)
- Le cimici dei letti vivono soprattutto in gruppo e in luoghi nascosti
- Le cimici dei letti possono nascondersi in qualsiasi crepa o fessura, anche minima
- I loro nascondigli preferiti: telaio o rete del letto, mobili, dietro le cornici e al loro interno, dietro gli interruttori elettrici e le prese di corrente, battiscopa, canaline per cavi, ecc.

Fig. 1: tracce di escrementi di cimici sulla rete di un letto

- Nei rifugi, si trovano spesso dietro i rivestimenti delle pareti in legno (in nodi o fessure)
- Le cimici dei letti lasciano tracce di escrementi all'ingresso dei loro nascondigli sotto forma di puntini neri (vedi figura 1)
- Nei pressi dei nascondigli, è possibile anche trovare le loro esuvie (vedi figura 2) o uova

Attenzione: le tracce di escrementi possono anche essere legate a infestazioni precedenti. Occorre chiedere informazioni al personale del rifugio!

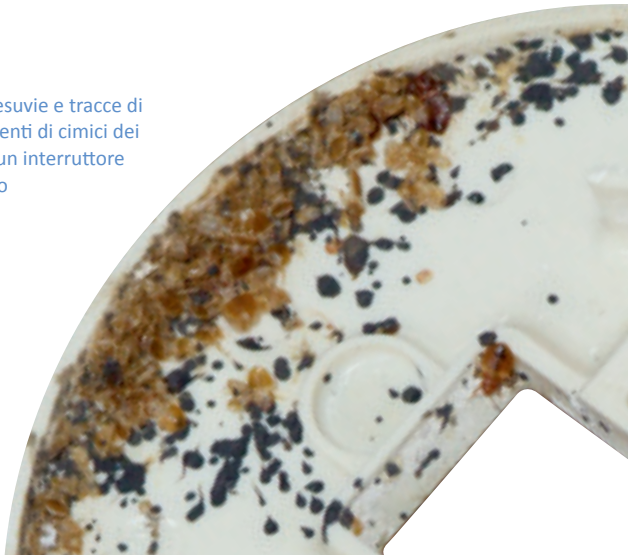


Fig. 2: esuvie e tracce di escrementi di cimici dei letti in un interruttore elettrico

4. Cos’è una cimice dei letti e come vive

La cimice dei letti *(Cimex lectularius)* è un insetto che punge soprattutto le persone per aspirarne il sangue. Si può trovare all’interno di qualsiasi ambiente abitato, a prescindere dalle condizioni igieniche. Le cimici dei letti non trasmettono malattie infettive.

Sono prive di ali e presentano un corpo molto piatto. Gli esemplari adulti sono di colore rosso-brunastro. Durante i cinque stadi ninfali, invece, hanno un colore giallastro. Nel corso dell’evoluzione verso la fase adulta, devono effettuare cinque mute, per le quali devono nutrirsi di sangue. In base allo stadio, questi animali raggiungono una dimensione da 1 a 8,5 mm (vedi schema). Le cimici dei letti vivono all’incirca sei mesi. Nel corso della sua vita, una femmina depone da 150 a 300 uova di colore bianco perlaceo, dalla forma leggermente incurvata e lunghe circa 1 mm. Le incolla poi nel nascondiglio o su una superficie nelle immediate vicinanze. Le cimici dei letti escono allo scoperto per cibarsi di sangue soprattutto di notte. Dopo il pasto, tornano al loro nascondiglio, nella maggior parte dei casi vicino al luogo in cui dorme l’ospite. Questi insetti possono sopravvivere a digiuno per diversi mesi. Per comunicare tra loro e in caso di pericolo (ad es., quando vengono schiacciati), emettono una sostanza il cui odore ricorda le mandorle amare. Alcune persone trovano quest’odore molto intenso e sgradevole.

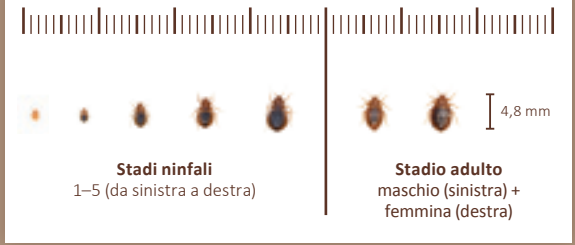
5. Come riconoscere le punture delle cimici dei letti

Fig. 3: esempi di punture delle cimici dei letti

Dopo una puntura, la reazione cutanea può variare notevolmente da persona a persona (vedi figura 3). Alcune persone non hanno alcuna reazione, altre presentano pustole arrossate e pruriginose (con un diametro che va da pochi millimetri a qualche centimetro), vesciche e ponfi. La reazione può avvenire anche in un momento successivo (fino a 10 giorni dopo la puntura). Per questo, può essere talvolta difficile stabilire il luogo in cui si è stati punti. Di solito, le punture delle cimici dei letti sono disposte in gruppi o in linea, ma possono anche manifestarsi singolarmente.

Le reazioni cutanee non consentono una diagnosi, nemmeno da parte di un dermatologo, e non costituiscono una prova di un'eventuale infestazione da cimici. Fondamentalmente, le punture potrebbero essere state causate anche da altri insetti, soprattutto nei mesi estivi.

Identificazione delle cimici dei letti



DAV
Deutscher Alpenverein

alpenverein
österreich

Berge erleben
AVS
ALPENVEREIN SÜDTIROL

LAV
LIECHTENSTEINER
ALPENVEREIN

PLANINSKA
ZVEZA
SLOVENIJE
SPD
1893
ALPINE
ASSOCIATION
OF SLOVENIA

fédération française
des clubs alpins
et de montagne

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

Sigla editoriale

Editore
Club Arc Alpin (CAA) e.V.
Von-Kahr-Str. 2–4
80997 München

Tel.: +49 (0)89 211224-12
Fax: +49 (0)89 211224-40
caa@club-arc-alpin.eu
www.club-arc-alpin.eu

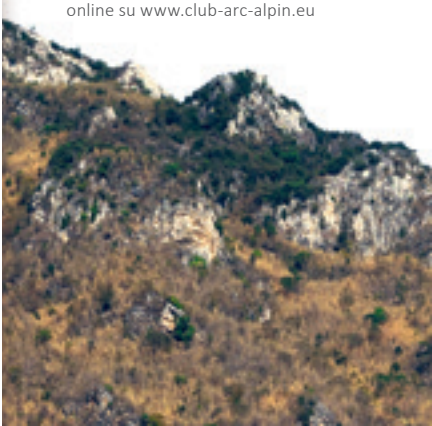
Fonte
Umweltbundesamt
Postfach 14 06, 06813 Dessau-Roßlau
www.umweltbundesamt.de

Autrici
Dott.ssa Anne Krüger
Dott.ssa Arlette Vander Pan

Impaginazione e composizione
Atelier Hauer+Dörfler GmbH

Traduzione
Si tratta di una traduzione dal tedesco, realizzata da www.languageconnect.net

Immagini
Foto di copertina: DAV/Hans Herbig | DAV/Dott.ssa Arlette Vander Pan | Dott.ssa Carola Kuhn | Shutterstock.com | Umweltbundesamt

Aggiornamento
Maggio 2020

Questo volantino è disponibile anche online su www.club-arc-alpin.eu