

ALLERGIA AGLI ACARI DELLA POLVERE

PROFILASSI AMBIENTALE

Gli acari sono microorganismi della lunghezza di 2-3 decimi di mm, invisibili ad occhio nudo, che non pungono, non trasmettono malattie e non vivono sulle persone, ma ne condividono l'ambiente. Si nutrono prevalentemente della forfora prodotta dal normale ricambio della pelle. Le sostanze allergizzanti sono contenute nei frammenti di acari morti e soprattutto nelle loro feci.

Essi sono presenti nella polvere di casa e sono innocui, ad eccezione dei soggetti allergici (sensibili), nei quali possono causare **RINITE, TOSSE ED ASMA**.

In una vita media di 90 giorni, l'acaro produce quasi 2000 particelle fecali di dimensioni variabili da 10 a 30 micron (millesimi di millimetro). Durante la vita riproduttiva le femmine depongono da 60 fino a 100 uova in condizioni ottimali, specie se l'umidità relativa supera il 75%.

Una concentrazione superiore a 100 acari per grammo di polvere può essere un fattore di rischio per sviluppare una sensibilità allergica.

Una concentrazione di oltre 500 acari per grammo di polvere può causare un accesso asmatico in un paziente sensibile.

L'introduzione di 25 particelle fecali nelle narici di un paziente sensibile induce una violenta serie di starnuti.

CAMERA DA LETTO

- scegliere una stanza asciutta e comoda, ben illuminata, priva di macchie di muffa;
- arredata con mobili semplici (senza imbottiture) che possano essere facilmente puliti a fondo tutti i giorni;
- le librerie devono essere chiuse, senza ripiani aperti;
- eliminare quadri, carta da parati ed ogni possibile altro ricettacolo di polvere;
- sostituire le tende pesanti e le veneziane con tende a vetro in cotone o sintetiche, lavabili a 60°C frequentemente;
- i pelouches vanno eliminati o lavati frequentemente alla medesima temperatura, oppure messi in freezer per 24 ore e poi lavati in acqua fredda ed esposti al sole per qualche ora.
- preferire i giocattoli di metallo, legno o gomma.

MATERASSI E CUSCINI

- vanno ricoperti con fodere **anti acaro** che devono avvolgerli completamente ed essere lavabili ad alta temperatura, poiché gli acari muoiono solo a temperature superiori a 55°C. Tali fodere devono essere "passate" ogni settimana con un panno umido e lavate ogni 4-5 mesi a 60°C;
- per il comfort ed il benessere della persona allergica, è preferibile utilizzare fodere impermeabili e traspiranti che consentano il passaggio del vapore/sudore e quello dell'aria e possano essere mantenute a lungo sul materasso senza che questo si deteriori;
- poiché non esistono materassi e cuscini anti-acaro, tutti devono essere ricoperti;
- sono consigliabili i supporti con doghe in legno ed i letti non imbottiti, più facili da pulire.

- Se nella camera della persona allergica ci sono più letti, anche questi dovrebbero essere rivestiti con fodere anti-acaro.
- Analogamente, se il bambino allergico dorme nella camera dei genitori, bisogna applicare in essa le medesime soluzioni;
- piumoni e coperte (soprattutto in lana merino) devono essere esposti frequentemente al sole e lavati ogni 2-3 settimane alla temperatura di 60°C (il lavaggio a secco non rimuove gli allergeni). Dove il lavaggio ad alta temperatura non fosse possibile, è opportuno avvolgerli con un copricoperta/copripiumone impermeabile e traspirante. Una valida alternativa all'uso del copricoperta/copripiumone è rappresentata da speciali coperte in pile studiate per sopportare lavaggi a 60°C e di facile manutenzione.
- lenzuola e federe devono essere lavate ogni settimana a 60°C.

VESTITI

- dovrebbero essere tenuti chiusi negli armadi, se possibile in sacchi impermeabili e traspiranti (es. sacchi di tessuto non tessuto);
- ricordarsi di non togliere scarpe o abiti polverosi in camera da letto.

DIVANI E POLTRONE

- dovrebbero essere in pelle, alcantara o altro materiale impermeabile agli allergeni;
- i cuscini di poltrone e divani in stoffa possono essere rivestiti con tessuti anti-acaro impermeabili;
- evitare di giocare sul tappeto, saltare su letti e divani e 'far battaglia' con i cuscini, perché questi movimenti disperdono nell'aria gli allergeni.

PULIZIE DOMESTICHE

- dovrebbero essere fatte con un panno umido oppure con un aspirapolvere dotato di filtro HEPA (High Efficiency Particulate Air) ad alta efficienza. I filtri ad acqua catturano la polvere ma trattengono solo una parte degli allergeni, liberando la rimanente in forma nebulizzata;
- non è consigliabile la pulizia a vapore (100°C), perché provoca un forte aumento dell'umidità all'interno della casa, contribuendo a creare il clima più favorevole alla crescita di acari e muffe;
- il pavimento deve essere facilmente pulibile: si consiglia il pavimento in ceramica o con piastrelle di altro tipo, ma è anche accettabile il legno o il linoleum;
- tappeti e moquette dovrebbero essere rimossi, perché gli acari vengono eliminati con estrema difficoltà da queste sedi. Dove questo non fosse possibile, dovrebbero essere puliti almeno una volta alla settimana con un aspirapolvere dotato di filtro HEPA ad alta efficienza. L'uso di acaricidi sui tappeti si è dimostrato in parte utile, ma la sua efficacia clinica non è stata ancora sufficientemente documentata.
- Particolare cura nella profilassi ambientale richiedono le **case di vacanza** che, chiuse per molti mesi l'anno, umide e non ventilate, rappresentano il terreno ideale per lo sviluppo di muffe, funghi ed acari.
- La persona allergica all'acaro, quando alloggia fuori casa, dovrebbe sempre portare con sé le fodere anti-acaro.

SISTEMA DI RISCALDAMENTO

- pulire attentamente i termosifoni;
- se la casa è dotata di riscaldamento ad aria o di condizionatore, i filtri dovrebbero essere puliti e sostituiti periodicamente, secondo le indicazioni del produttore;
- cercare di mantenere **l'umidità relativa (U.R.) sotto il 50%** almeno nella camera della persona allergica (con U.R. al 50% il numero degli acari è 10 volte inferiore che con U.R. al 60% e addirittura 100 volte inferiore che con U.R. all'80%). È possibile misurare il valore dell'umidità relativa con un buon igrometro, meglio se dotato di memoria dei valori minimi e massimi registrati. Nelle case umide o in periodi di umidità elevata far funzionare un deumidificatore.
- gli irritanti respiratori come il fumo di sigaretta, i detersivi per la casa, i cosmetici profumati ed i prodotti di pulizia, i colori e le vernici fresche devono essere evitati o comunque confinati in zone ben ventilate.

Il **fumo attivo e passivo** rappresenta una fonte d'inquinamento molto più pericolosa delle attività industriali e del traffico automobilistico (un ambiente fumoso può essere 6 volte più inquinato di una strada altamente trafficata). L'esposizione al fumo passivo è un importante fattore di rischio per lo sviluppo di malattie allergiche.

ANIMALI E PIANTE

- non tenere animali in casa;
- tenere poche piante e mai in camera da letto.