

PREVENZIONE AMBIENTALE PER I BAMBINI CON ALLERGIE ALLE MUFFE

Le muffe sono funghi microscopici che provocano allergia attraverso la liberazione delle spore, particelle che si disperdono nell'aria soprattutto alla fine dell'estate e in autunno.

Le specie più diffuse e allergizzanti nel nostro Paese sono: l'Alternaria, il Cladosporium, l'Aspergillus e il Penicillium. Le muffe possono crescere sia all'interno che all'esterno della casa, in condizioni di elevata umidità relativa (superiore al 50%).

Le abitazioni moderne, in particolare, presentando un efficace isolamento termico e scarsa ventilazione, possono favorire l'aumento dell'umidità creando **il microclima ideale per la crescita delle muffe**. All'interno della casa, le muffe si trovano soprattutto in pavimenti e pareti umidi (spesso dietro armadi/mobili, negli armadi a muro, nelle scarpriere), all'interno di materassi, cuscini, divani; nei tappeti e nella carta da parati; nei filtri dei sistemi di riscaldamento ad aria e dei condizionatori d'aria; negli umidificatori e nei frigoriferi; nelle piante ornamentali e nei cibi mal conservati.

Nell'ambiente esterno le muffe si trovano soprattutto sul terreno e nel materiale organico in decomposizione (foglie e frutta che rimangono al suolo, legno e cortecce, cereali) e sono particolarmente diffuse in ambienti di lavoro come cartiere, serre, caseifici, salumifici, silos.

- **La misura più efficace per impedire la crescita delle muffe in casa consiste nel mantenere l'umidità relativa sotto il 50%**, ventilando adeguatamente gli ambienti. E' possibile controllare l'umidità relativa (U.R.) con un buon igrometro, meglio se dotato di memoria dei valori minimi e massimi registrati.
- Durante i mesi estivi, può essere utile l'impiego del condizionatore d'aria, ma è necessario assicurarsi che sia dotato di un efficace sistema di deumidificazione (alcuni condizionatori economici raffreddano l'aria mantenendola umida).
- **Non utilizzare** umidificatori e limitare il più possibile l'uso di apparecchi che producono umidità, soprattutto se non sono indispensabili (es. pulizia con vapore a 100°).
- Eliminare le muffe da pareti, pavimenti e altre superfici con speciali prodotti fungicidi o con una soluzione di acqua e candeggina al 10% (1 parte di candeggina su 9 parti d'acqua). Non tenere mobili e armadi a diretto contatto con la parete, lasciando spazio sufficiente per il passaggio dell'aria. Particolare attenzione richiedono gli armadi a muro, il contenitore delle immondizie, il frigorifero e, in genere, tutte le superfici umide o bagnate (es. piastrelle e sanitari, tende della doccia, vaschette dei radiatori). **I filtri** dei sistemi di riscaldamento ad aria, dei condizionatori d'aria, dei deumidificatori **devono essere puliti regolarmente**.
- Particolare attenzione richiede la **camera da letto**. Materassi e cuscini (soprattutto se in gommapiuma o lattice) costituiscono un habitat ideale per muffe e funghi e dovrebbero quindi essere rivestiti con fodere impermeabili e traspiranti, che impediscano la fuoriuscita degli allergeni ma permettano il passaggio dell'umidità e dell'aria.
- Limitare il numero delle piante all'interno della casa.
- Un'attenzione particolare richiedono le case di vacanza e le "seconde case" che restano chiuse per gran parte dell'anno e sono quindi molto fredde ed umide. Prima di soggiornarvi, è necessario rimuovere eventuali formazioni di muffa ed asciugare l'ambiente.
- Pulire gli infissi delle finestre con acqua e candeggina.
- Evitare il soggiorno in ambienti umidi (scantinati, garages) o in case chiuse da tempo.
- Arieggiare frequentemente gli armadi, riporre gli indumenti e biancheria ben asciutti, non maneggiare biancheria riposta da tempo.
- Non accumulare in casa alimenti deperibili.
- Lavare spesso il frigorifero con acqua ed aceto ed eliminare rapidamente i cibi ai primi segni di deterioramento. Avvolgere i cibi in pellicole protettive.
- Riporre le scarpe in scarpriere ventilate.