

Allergeni respiratori: guida pratica per i genitori

Gli allergeni respiratori sono sostanze che, quando inalate, possono causare reazioni allergiche con comparsa di sintomi quali prurito agli occhi ed al naso, lacrimazione, scolo di muco, tosse e attacchi acuti di asma. E' quindi importante che il soggetto allergico ad una o più di queste sostanze, trattate nel dettaglio in questa brochure, sia in grado di limitare quanto più possibile l'esposizione al fine di migliorare il controllo dei sintomi.

Quale allergene? Acari: sono creature microscopiche invisibili ad occhio nudo, che si nutrono di scaglie di pelle di uomini e animali.

Dove si trovano? Gli acari si annidano principalmente nella polvere degli ambienti confinati. Una grande concentrazione è riscontrabile in particolare in materassi, poltrone, tappeti e altre suppellettili. Le condizioni ottimali di crescita sono un'umidità relativa tra il 60 e l'80% e una temperatura di 18-24°C.

Come ridurre l'esposizione?

- mantenere l'umidità relativa nell'ambiente <50% e la temperatura <22°C
- lavare frequentemente la biancheria del letto con acqua a temperatura >60°C
- esporre gli effetti letterecchi alla luce del sole
- rivestire materassi e cuscini con fodere di tessuto antiacaro
- asportare quotidianamente la polvere dalle superfici con panni umidi
- aspirare ogni settimana tappeti e imbottiti con aspirapolvere dotati di filtri HEPA (*High Efficiency Particulate Air Filters*)
- arieggiare quotidianamente gli ambienti
- evitare la presenza di tappeti, tende, giocattoli, peluche, libri, giornali, soprattutto in camera da letto



Quale allergene? Derivati epidermici di animali domestici: sono rilasciati da saliva, forfora e urina di cani, gatti, uccelli e scarafaggi.

Dove si trovano? Una volta essiccati e frammentati, rimangono sospesi in aria nella polvere. Quando precipitano, si accumulano nei vestiti, negli imbottiti, in tende e tappeti, dove permangono a lungo, anche dopo che l'animale è stato allontanato.

Come ridurre l'esposizione?

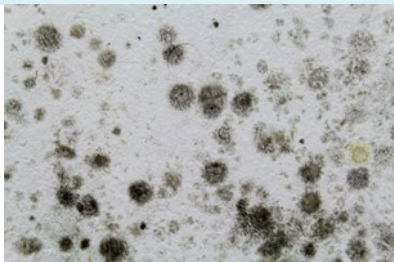
- allontanare l'animale (evitare la presenza in ambiente domestico o, se non possibile, quantomeno nella camera del bambino)
- pulire a fondo i locali
- usare filtri HEPA per la filtrazione dell'aria
- evitare di trasportare gli allergeni attraverso i vestiti (ad esempio, a scuola appendere cappotti e giacche fuori dalle aule)

Quale allergene? Muffe: sono funghi microscopici che producono particelle di piccole dimensioni (spore) che si disperdono nell'aria principalmente in estate e in autunno.

Dove? Le muffe proliferano in ambienti umidi e scarsamente ventilati (bagno, cucina, garage) e tendono a svilupparsi più rapidamente con un clima caldo-umido.

Come ridurre l'esposizione?

- assicurarsi che i muri esterni, le fondamenta, i sottotetti e l'attico siano isolati e ben ventilati
- mantenere all'interno dell'abitazione livelli di umidità <50% usando deumidificatori se l'umidità rimane costantemente superiore
- in presenza di condense aerare frequentemente gli ambienti
- eliminare le macchie di muffa con tinte speciali (soluzioni di ammoniaca 5%)
- assicurare la corretta manutenzione di umidificatori e condizionatori
- eliminare le infiltrazioni d'acqua e riparare prontamente eventuali perdite
- eliminare tappeti, parati di stoffa o di carta
- rinvasare, spostare o innaffiare le piante ornamentali con attenzione, per evitare la dispersione di muffe nell'ambiente.
- lavare regolarmente le tende della doccia, il lavandino, la vasca e le pareti di bagno e cucina con candeggina
- in cucina rimuovere le muffe dalle guarnizioni dei frigoriferi



Quale allergene? Pollini: sono particelle invisibili rilasciate nell'aria da alberi, erbe e fiori. La loro concentrazione è massima durante la stagione primaverile.

Dove? Maggiori quantità di polline si riscontrano in luoghi dove sono presenti alberi, erbe, fiori, soprattutto in giornate secche e ventose.

Come ridurre l'esposizione?

- pianificare le attività all'aperto durante il pomeriggio, quando le concentrazioni dei pollini sono inferiori
- limitare le attività all'aperto nei giorni caratterizzati da livelli elevati di ozono o altri inquinanti atmosferici
- limitare le attività all'aperto nelle giornate secche e ventose
- evitare i viaggi in macchina o in treno con i finestrini aperti
- viaggiare in autoveicoli con aria condizionata e filtri di aerazione anti-polline
- a scuola, pianificare interventi adeguati per il taglio dell'erba e la potatura delle piante presenti negli ambienti esterni che devono essere sempre liberi da vegetazione spontanea pericolosa
- piantare nei giardini scolastici piante a basso tasso allergenico

Autore: Giuliana Ferrante, MD, PhD

Revisore: Maria Elisa Di Cicco, MD