



a cura dei proff. C. Capristo, A. Coronella, G. Campana – Dipartimento della Donna, del Bambino e di Chirurgia generale e specialistica, Seconda Università degli Studi di Napoli



Prevenzione ambientale per

l'acaro della polvere

L'allergene più frequente, causa principale di asma, rinocongiuntivite e dermatite atopica, è l'acaro della polvere. Gli acari sono animaletti microscopici della dimensione di 200 micron, quindi non visibili all'occhio umano, che vivono prevalentemente all'interno di materassi, cuscini, coperte, trapunte, divani, tappeti, mobili imbottiti e peluche, dove trovano un ambiente ideale al loro sviluppo, ovvero:

- temperatura ambientale di circa 20° C;
- Umidità;
- Scarsa esposizione ai raggi solari;
- Grande quantità di scaglie di cute (elementi di cui si cibano).

Ruolo importantissimo pertanto è quello della "prevenzione ambientale" che limita l'esposizione dei soggetti con patologia già manifesta ai fattori ambientali, responsabili delle riacutizzazioni cliniche e della cronicizzazione dell'allergia. Di seguito riportiamo le principali indicazioni per la prevenzione ambientale utili al paziente allergico all'acaro e non solo.

La casa del bambino allergico

- Evitare tende, tappeti, moquette, mobili imbottiti, sopramobili e librerie aperte. Preferire un ambiente semplice e facile da pulire con un panno umido.
- Pareti e pavimenti andranno puliti a fondo. Sul pavimento dovranno essere usati normali disinfettanti: non esagerare però con le dosi e non produrre eccessiva umidità. Evitare di utilizzare detergenti a base di ammoniaca o troppo profumati.
- Tappeti e moquette andranno puliti previo utilizzo di sostanze acaricide o tramite l'impiego di "vapore secco" (vapore a 155°C) e, solo successivamente utilizzando un aspirapolvere.
- Arieggiare sempre bene gli ambienti domestici (almeno 20 minuti al giorno e preferibilmente al mattino).
- Bonificare macchie di umidità e combatterne la causa quali infiltrazioni o perdite d'acqua.
- Evitare di stendere i panni bagnati all'interno della casa, per non aumentare il grado di umidità interna.
- Non utilizzare spray profumati e/o insetticidi (usare eventualmente zanzariere alle finestre o in tulle sui letti).
- Evitare l'uso del camino.
- Non fumare (né in casa, né fuori casa).
- Utilizzare deumidificatore ambientale.
- Evitare di avere in casa piante ornamentali.
- Evitare la coabitazione con animali domestici, a meno che siano già presenti alla nascita dei bambini. Particolarmente sensibilizzante è il gatto, specie se maschio. Possono diventare fortemente allergizzanti anche dopo solo pochi mesi di coabitazione. Se fossero proprio ineliminabili si raccomanda di usare speciali shampooing che riducono l'allergenicità del pelo. Al limite potrebbe essere sufficiente lavarlo ogni 15 giorni con acqua distillata e/o sapone neutro.

Il letto del bambino allergico

- Il letto deve avere una struttura semplice, senza cassetti e scomparti non facilmente ripulibili, entro i quali si possa accumulare polvere. È pertanto sconsigliato il letto a castello e basi del letto imbottite.
- Coperte e materassi vanno arieggiati (devono perdere l'umidità ceduta la notte dai dormienti) e talvolta soleggiati.
- Cuscini, materassi, piumoni e coperte devono essere rivestiti con tessuti barriera antiacaro e traspiranti. Se nella stessa stanza sono presenti più letti è opportuno adottare per tutti la stessa procedura. Se i bambini dormono nel letto dei genitori anche questo deve essere ricoperto con i tessuti barriera.
- La normale biancheria da letto (lenzuola, federe) deve essere lavata 1 volta alla settimana a 60°C (che è la temperatura a cui l'acaro muore).
- I tessuti barriera devono essere lavati ogni 6 settimane a 60°C, per evitare la proliferazione dell'acaro anche su questi tessuti.

La cameretta del bambino allergico

- I giocattoli di peluche dovrebbero essere evitati. In caso contrario devono essere messi ogni 6 settimane in freezer per una notte per uccidere gli acari e poi lavati delicatamente. In alternativa possono essere sostituiti con peluches fatti di tessuto antiacaro.
- Pulire frequentemente i mobili della cameretta ed evitare poltrone in stoffa o mobili imbottiti.

- Non lasciare abiti in giro per la camera, potrebbero accumulare polvere.

fonte: ufficio stampa