



Milano, 12 ottobre 2018 - Se la primavera è la stagione delle allergie per definizione, anche l'autunno può riservare brutte sorprese. Per quanto la casa rappresenti un rifugio sicuro nel quale ritirarsi, tanto più quando fuori piove e comincia a far freddo, purtroppo l'umidità, gli ambienti chiusi e meno arieggiati e la polvere possono scatenare, nei soggetti predisposti, una reazione allergica improvvisa: riniti, congiuntiviti fino a veri e propri attacchi d'asma che, soprattutto nei più piccoli, è bene non sottovalutare, perché come tutte le allergie possono peggiorare se non vengono affrontate adeguatamente.

Inoltre, l'accensione dei riscaldamenti favorisce la formazione della polvere e quindi la proliferazione di colonie di acari, tra i principali responsabili delle allergie.

Gli acari, come si sa, vivono al meglio proprio nei luoghi dove si accumula la polvere che fornisce loro nutrimento e riparo. Invisibili all'occhio umano, sono piccoli 'parenti' dei ragni e si annidano nei tappeti, nei materassi, nei divani e nei cuscini, riproducendosi velocemente. Sono responsabili del 70 per cento dei fenomeni asmatici e delle riniti allergiche in età pediatrica.

Le concentrazioni di acari può variare da 10 a 1.000 e più per ciascun grammo di polvere. Come per tutti i dermatofagoidi (cioè i mangiatori di pelle) la dieta degli acari consiste di: scaglie di pelle umana e cuoio capelluto, miceti che crescono sulla pelle umana, oltre a muffe, corpi e frammenti di insetti, batteri. Tutti elementi di cui la polvere domestica è generalmente ricca.

In autunno, con le finestre chiuse per lunghi periodi e l'accensione dei termosifoni, la casa si trasforma in un habitat perfetto per questi microscopici animali sorgente di allergeni derivati dalla frammentazione dei loro tegumenti, dalle loro secrezioni ghiandolari e dalle loro deiezioni fecali.

Per prevenire le allergie agli acari è, quindi, fondamentale la bonifica ambientale. Ecco i consigli di Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica):

- Pulire i caloriferi prima dell'accensione dei riscaldamenti, non solo per preservarne la loro resa termica ma anche per mantenere in casa una buona qualità dell'aria, fondamentale per evitare

allergie soprattutto se già si soffre di problemi respiratori.

- Rivestire tutti i materassi e i cuscini, presenti nella camera con fodere anti-acaro, tessuto a trama fitta, impenetrabile agli acari;
- Limitare al minimo la presenza di tappeti, piumini, poltrone imbottite, peluche;
- Arieggiare spesso i locali anche se fuori fa freddo;
- È utile scegliere con attenzione l'aspirapolvere, preferendo quelli dotati di adeguati filtri che impediscono la diffusione nell'aria degli allergeni;
- Eliminare la polvere con frequenza;
- Prestare attenzione alle pulizie, utilizzando un panno umido che non disperda la polvere, e quindi, gli allergeni nell'ambiente;
- Lavare frequentemente, ad alte temperature, la biancheria da letto;
- Esporre all'aria cuscini e coperte.

I sintomi principali dell'allergia agli acari della polvere sono di tipo respiratorio. Rinite allergica e, talvolta, asma allergica sono i due disturbi provocati da questi piccoli aracnidi, ma queste due condizioni comprendono un'ampia varietà di sintomi quali:

- Naso chiuso, che prude o che cola con secrezione acquosa e biancastra;
- Starnuti frequenti;
- Congiuntivite, lacrimazione, bruciore agli occhi;
- Tosse secca;
- Prurito al palato e alla gola;
- Difficoltà a respirare;
- Senso di leggera oppressione al petto;
- Disturbi del sonno provocati dalla difficile respirazione.

Kit anti-acaro

Nelle forme più gravi di allergia da acari caratterizzate, ad esempio, da deficit respiratori importanti è sempre necessario il coinvolgimento del medico, che è l'unico che può indicare terapie mirate oltre che, quando possibile, proporre un trattamento desensibilizzante. Nei casi in cui si sa di essere "sensibili alla polvere" e i sintomi siano legati alla rinite allergica, per controllarli efficacemente, si può contare sui farmaci di automedicazione:

- Antistaminici, bloccano gli effetti dell'istamina responsabile dei disturbi, sia a uso topico - spray nasali o colliri - che sistemico, cioè da assumere per bocca come nel caso delle compresse.
- Per trovare sollievo dalla congestione nasale, esistono anche associazioni di antistaminici con vasocostrittori come l'efedrina o la pseudoefedrina, che alleviano specificamente la fastidiosa sensazione di naso chiuso.
- Spray antiallergici possono essere utilizzati nella profilassi del raffreddore allergico con azione decongestionante.
- Colliri antiallergici, mirano ad alleviare i sintomi della congiuntivite.

Ricordatevi che è sempre necessario conservare i farmaci nel modo corretto. Evitate, quindi, forti sbalzi di temperatura, conservateli in un posto sicuro e teneteli lontani dalla portata dei bambini. Prima di utilizzare i farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie al bollino che sorride sulla confezione, è necessario leggere con attenzione il foglietto illustrativo e in caso di dubbio, rivolgersi al farmacista o al

proprio medico di fiducia.