

## ALLERGIA ALL'ACARO



Sintomi quali: starnuti al risveglio, attacchi di tosse durante il sonno, oppure prurito quando si indossano alcuni indumenti o si viene a contatto con tappeti e peluche, indicano una probabile allergia **all'acaro dermatophagoides**.

In generale gli allergeni (sostanze di natura proteica in grado di indurre reazioni allergiche specifiche in soggetti ad esse sensibili) vengono divisi a seconda della modalità di penetrazione nell'organismo in : allergeni da inalazione, da ingestione, da iniezione e da contatto.

Sono gli allergeni da inalazione i responsabili delle allergopatie respiratorie e vengono divisi in stagionali e perenni. Gli allergeni stagionali sono i pollini mentre gli allergeni perenni sono quelli liberati dagli acari della polvere, dal pelo dagli animali e dai miceti (funghi).



Il *Dermatophagoides pteronyssinus* e il *Dermatophagoides farinae* costituiscono la componente principale della cosiddetta "allergia alla polvere". Non visibili a occhio nudo si sviluppano prevalentemente a una temperatura di circa di 20°-25°C e in una condizione di umidità relativa del 60%-80%, ma non sopravvivono ad altezze superiori a 2000 metri; questi acari simili a piccoli ragni di dimensioni inferiori al millimetro, si nutrono prevalentemente di forfora umana che trovano abbondante nei materassi e nei cuscini, soprattutto se di lana! Li chiamiamo comunemente acari della polvere ma vivono quasi esclusivamente nei letti dove trovano le tre condizioni ottimali per vivere:

- 1) assenza di luce solare (sono fotofobici, il sole li uccide)
- 2) temperatura come già descritta, (è una condizione favorita dal calore ceduto costantemente dal nostro corpo)
- 3) cibo abbondante

In realtà non si è allergici agli acari come microrganismi ma a particolari sostanze presenti nelle feci degli acari stessi, questi sono i veri allergeni a causare le allergopatie respiratorie. Difendersi da questi allergeni è facile: bisogna rivestire materasso, cuscino e piumone con speciali coperture antiacaro che certifichino l'impermeabilità agli allergeni.



## **LE ABITUDINI SBAGLIATE E RIMEDI INEFFICACI**

### **A) LA PULIZIA DELLA CASA**

Spesso preoccupati della polvere, si diventa maniaci della pulizia, ma ricordando le tre condizioni per lo sviluppo degli acari, non è necessario lavare assiduamente tutta la casa, ma sapendo che l'unica polvere in cui si possono trovare una gran quantità di acari è quella che cade dai materassi, quindi sotto il letto, gli interventi da fare sono: lavare il pavimento sotto il letto, eliminare i tappeti, moquette, tende pesanti e peluche.

## **B) ACQUISTARE UN MATERASSO ANTIACARO**

### **NON ESISTONO MATERASSI ANTIACARO!**



Gli acari si annidano in tutti i materassi anche in quelli di lattice o gomma, i materassi con trattamento antiacaro inoltre rilasciano nel tempo sostanze chimiche (triclosan o ioni d'argento) che possono creare problemi di tossicità.

Spesso le pubblicità e gli articoli su giornali e riviste parlano di materassi antiacaro, in realtà gli studi scientifici hanno dimostrato che il "materasso antiacaro" non esiste. Tutti i materassi dopo qualche mese vengono colonizzati dagli acari che, ricordiamo, vi trovano le condizioni ideali per vivere ( buio, calore, umidità, cibo). Inoltre i materassi in lattice contengono già di per se un'umidità elevata creando così un ambiente favorevole agli acari. Questi materassi rilasciano micropolveri di lattice che possono determinare nel paziente allergico una sensibilizzazione al lattice.

## **C) ACQUISTARE SPESSO UN MATERASSO O UN CUSCINO NUOVI**

Non è utile perché nel giro di pochi mesi vengono comunque colonizzati dagli acari.

## **D) PASSARE L'ASPIRAPOLVERE SUL MATERASSO**

Aspirando la superficie del materasso si rimuovono solo pochi acari, cioè quelli che vivono in superficie e non quelli che vivono a milioni negli strati più interni.

## **E) UTILIZZO DI ASPIRAPOLVERI AD ACQUA O A VAPORE**

Questi apparecchi aspirano solo una parte degli allergeni, liberandone invece una buona parte in forma nebulizzata e pertanto molto più dannosa per il soggetto allergico che si trova a fare un vero e proprio aerosol di allergeni. I filtri tipo HEPA che spesso si accompagnano a questi aspirapolveri, perdono presto di efficacia a causa dell'umidità dell'aria in uscita e devono perciò essere spesso sostituiti con grande spesa economica.

La pulizia a vapore (100°) produce un forte aumento dell'umidità in casa, provocando spesso danni a materassi e tappeti.



## **F) UTILIZZARE PRODOTTI ACARICIDI SU MATERASSI, CUSCINI E DIVANI**

Anche così si eliminano solo gli acari in superficie. Gli oggetti così trattati devono comunque essere lavati a 60°, oppure esposti al sole e poi passare l'aspiratore.

**BASTA SCEGLIERE UNA COPERTURA CERTIFICATA: l'efficacia** è scientificamente provata, gli studi dimostrano che l'uso di coperture certificate permette di ridurre l'esposizione agli allergeni da 100 a 1000 volte entro un mese.



## **BENEFICI:**

- 1 DIMINUZIONE DEI SINTOMI
- 2 RIDUZIONE DEL RISCHIO DI SVILUPPARE ASMA E/O NUOVE ALLERGIE
- 3 MINOR CONSUMO DI FARMACI
- 4 MIGLIORE QUALITA' DEL RIPOSO E DELLA VITA'.
- INOLTRE E' DIMOSTRATO CHE ESISTE UN RAPPORTO DOSE-EFFETTO TRA ESPOSIZIONE AGLI ALLERGENI E MALATTIA ALLERGICA. UN'ELEVATA E PROLUNGATA ESPOSIZIONE AUMENTA LA GRAVITA' E LA FREQUENZA DEI SINTOMI, MA RENDE INUTILE QUALSIASI CURA. LA COPERTURA CERTIFICATA RENDE PIU' EFFICACI TERAPIA FARMACOLOGICA E IMMUNOTERAPIA.

## **COSA FARE**

**NON FUMARE:** il fumo attivo e passivo rappresenta una fonte d'inquinamento.

**RIVESTIRE materassi e cuscini:** questa è la regola principale per la profilassi antiacaro e dovrebbe avere la priorità, perché seguire altre regole e/o terapie tralasciando questa, si vanifica l'efficacia di qualsiasi intervento.

**SE nella camera della persona allergica ci sono più letti anche questi dovrebbero essere rivestiti con le coperture antiacaro.**

**SE il bambino allergico dorme con i genitori anche per una parte della notte, bisogna applicare le medesime soluzioni.**

**LE coperte e piumoni, soprattutto di lana merinos , dovrebbero essere esposti al sole e lavati ogni 2-3 settimane a 60°C (IL LAVAGGIO A SECCO NON RIMUOVE GLI ALLERGENI), se non è possibile rivestirli con coperture antiacaro.**

**Nella camera da letto l'arredo dovrebbe essere di facile pulizia ed è bene evitare le imbottiture. Sostituire le tende pesanti e le veneziane con tendaggi più leggeri e lavabili a 60°C .**

**I peluche devono essere lavati a 60°C ogni 2-3 settimane, oppure messi in freezer per 24-48 ore e successivamente lavati a freddo.**

**I vestiti dovrebbero essere tenuti chiusi nell'armadio in sacchi traspiranti e impermeabili.**

**Anche arredi quali divani sono preferibili in pelle o altro materiale impermeabile agli acari, altrimenti rivestirli con coperture antiacaro.**

**Le pulizie domestiche dovrebbero essere sempre fatte con un panno umido.**

**Se sono presenti condizionatori è necessario ricordarsi di cambiare i filtri secondo indicazioni del produttore.**

**Attenzione ai termosifoni!**

**Mantenere l'umidità relativa al di sotto del 50% almeno nella camera della persona allergica.**

**Evitare l'uso di elettrodomestici che producono vapore**

**Aerare gli ambienti quando si produce umidità (bagno, cucina, stanza dove si stira)**

**Azionare sempre l'aspiratore quando si cucina**

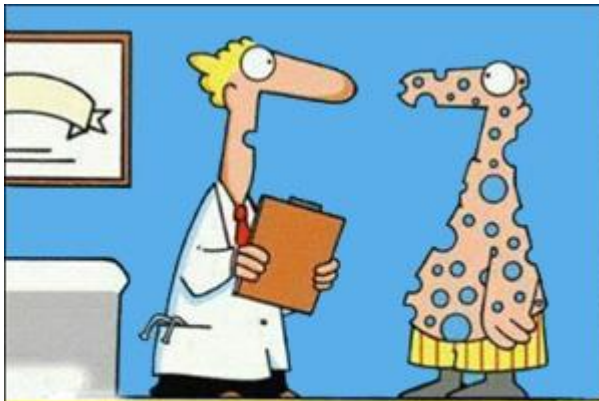
**Aerare con frequenza gli ambienti anche solo per pochi minuti**

**ATTENZIONE ai soggiorni fuori casa! E' necessario portare sempre con se le coperture antiacaro. Particolare attenzione richiedono le case che rimangono chiuse per molti mesi l'anno, esse sono spesso umide e non ventilate rappresentando così il terreno ideale per acari muffe e funghi.**

## **PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE.**

**La prevenzione gioca un ruolo sempre più importante per la riduzione della diffusione e gravità di molte malattie. L'allergia all'acaro si può prevenire con l'uso di adeguate coperture a altri pochi semplici accorgimenti nella gestione della casa e della propria vita. La prevenzione è tanto più efficace tanto più è precoce.**





Posso farle qualche test, ma direi che è allergico al formaggio svizzero