



LA CAMERETTA IDEALE



Se state per arredare ex novo la cameretta di vostro figlio o volete modificare in meglio quella esistente ecco qualche consiglio utile da tenere in considerazione per ridurne al massimo l'allergenicità.

ESPOSIZIONE e VENTILAZIONE

- Evitare se possibile l'esposizione a Nord-Ovest che favorisce ponti termici, umidità e muffe.
- Il locale deve sempre essere quanto più possibile asciutto, con una buona ventilazione e non troppo caldo.
- **L'ideale sarebbe lasciare fuori dalla stanza vestiti, libri e giochi.**

RIVESTIMENTI

- L'ideale è scegliere un rivestimento in sughero, un materiale naturale, anallergico e isolante. Deve contenere solo resine naturali e nella posa vanno evitati collanti che contengano solventi. In alternativa vanno bene anche il legno massiccio non trattato (oppure lucidato con cere prive di solventi) e il linoleum non rivestito.
- Evitare la moquette e i tappeti che sono ricettacoli di acari della polvere e residui animali.
- Per le pareti è indicato un intonaco a base di calce e caseina, colorabile con pigmenti organici privi di metalli pesanti che possono provocare allergie. Se si preferisce la tappezzeria, sceglierne una di carta da incollare con un prodotto a base di cellulosa.

MOBILI E COMPLEMENTI DI ARREDO

- Il materiale più consigliato è il legno massiccio. Se si possiede già una camera per esempio in truciolare, sarebbe opportuno applicare alcuni strati di gommalacca sulle superfici non impiallacciate (in genere pareti interne e posteriori; pareti laterali di scaffalature e librerie) in modo da evitare il rilascio di formaldeide almeno per qualche anno.
- Scegliere preferibilmente mobili chiusi con ante piuttosto che scaffali aperti in modo da ridurre al massimo il deposito di polvere.
- Per le tende meglio sceglierle lisce, semplici, di tessuto facile da lavare, non ricamate. Evitare tendaggi pesanti e mantovane sia in alto che ai lati.
- Per materasso e biancheria da letto vedasi la scheda "**Strategie antiacaro**".

ANIMALI

- Vanno tenuti rigorosamente lontani dalla cameretta.

Fonte: A Schmelz – *Le allergie nei bambini*, Tecniche Nuove Ed, 2002; F Macrì – *Di asma in asma, di bambino in bambino*, Tecniche Nuove, 2002