



STRATEGIE ANTIACARO DELLA POLVERE



Gli acari sono piccoli animaletti invertebrati (aracnidi) che amano gli ambienti caldi (20-30 °C) e umidi (65-80% umidità atmosferica).

Le sostanze che provocano l'allergia non sono gli acari in se stessi, ma i loro escrementi che, mescolandosi alla polvere della casa, possono essere inalati o toccati, e provocare disturbi alle vie aeree (rinite, asma) o alla pelle (eczema atopico).

Gli acari si nutrono delle nostre cellule morte e di derivati epiteliali (forfora, peli, capelli etc): per questo crescono bene nei materassi, nei cuscini, nei mobili imbottiti, nelle coperte, nei tappeti e nella moquette.

CLIMA

- Il clima più indicato per i bambini allergici agli acari è quello di montagna.

AMBIENTE

- Testare periodicamente la presenza di acari con un kit monouso "fai da te", acquistabile in farmacia. Sono test molto facili da usare e che forniscono una stima della quantità di acari presente nella polvere della casa.
- Tutti i locali della casa e in particolare la cameretta vanno mantenuti freschi e asciutti. I valori ideali di temperatura sono compresi tra i 18 e i 20 °C e di umidità al di sotto del 50%. Arieggiare ogni giorno anche d'inverno. Evitare umidificatori o fontanelle da interno.
- Il bambino dovrebbe dormire da solo e le porte essere mantenute chiuse il più possibile.

RIVESTIMENTI

- I rivestimenti ideali sono il sughero (anallergico e isolante), il legno massiccio non trattato o il linoleum. Lisci e facilmente lavabili. Evitare tassativamente moquette e tappeti.
- Per i muri scegliere pittura lavabile ad acqua. Se possibile evitare carta da parati.

MOBILI, SOPRAMMOBILI e ARREDAMENTO

- Per eliminare ricettacoli di polvere meglio scegliere mobili con le ante, librerie chiuse piuttosto che scaffalature aperte, evitare composizioni di fiori secchi o decorazioni appese in cameretta o altrove.
- I mobili imbottiti di pelle sono più consigliabili rispetto a quelli di tessuto.
- Evitare qualsiasi tipo di soprammobile che possa raccogliere la polvere.
- Le tendine dovrebbero essere le più semplici possibili, senza ricami dove possano accumularsi gli acari, facilmente lavabili e asciugabili in fretta. Eliminare tendoni e mantovane.

GIOCATTOLE E PELUCHE

- Giocattoli di pezza e peluche andrebbero ridotti al massimo e se possibile evitati. Se proprio non se ne può fare a meno limitarsi a uno, massimo due che andranno lavati spesso in acqua calda. Per evitare che si rovinino con i vari lavaggi possono essere riposti in frigorifero (o in freezer) per 24 ore in un sacchetto di plastica per alimenti e poi lavati in acqua tiepida. In questo modo si riesce a rimuovere completamente gli acari presenti e soprattutto i loro escrementi.

BIANCHERIA DA LETTO

- Evitare qualsiasi materiale organico (per esempio crini di cavallo, piume, lana di pecora etc).
- Scegliere un materasso in gommapiuma trattato antiacaro con annesso coprimaterasso antiacaro. Lavarlo

secondo le istruzioni.

- Anche il cuscino (in poliestere lavabile) e le coperte devono essere rigorosamente antiacaro (trattamento certificato). Meglio acquistare anche le fodere che garantiscono una protezione ulteriore. In genere sono di microfibra che favorisce la traspirazione e garantisce un buon comfort durante il sonno del piccolo. Per l'acquisto chiedere nei negozi specializzati dopo essersi informati online.
- Cuscini e coperte sono da lavare spesso ad alta temperatura (60-90 °C per almeno 60 minuti) e da fare asciugare molto bene. Non vanno piegati, impilati e riposti negli armadi ancora umidi. Meglio utilizzare l'asciugatrice se disponibile.
- Le lenzuola devono essere leggere, non di tessuto spesso, di cotone o lino.

PULIZIA

- Spolverare sempre in assenza del bambino allergico.
- Utilizzare per lo spolvero pannetti specifici cattura polvere e non stracci qualsiasi che possano solo alzare e smuovere la polvere.
- Usare un'aspirapolvere con filtri hepa che riducono il rischio di allergie.
- Evitare prodotti irritanti come l'ammoniaca.

ABBIGLIAMENTO

- Piumini, giacche a vento, maglioni, cappotti non vanno ripiegati e riposti nell'armadio subito dopo l'uso ma lasciati all'aria e al sole prima di riporli.

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

E' un servizio di www.allergopharma.it

Allergopharma 

CHIUDI 