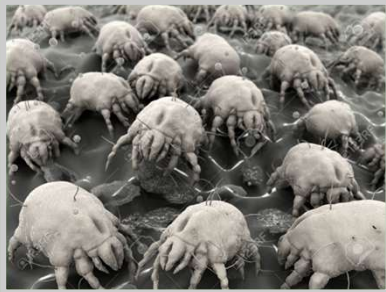


Allergeni respiratori: guida pratica per i genitori

Gli allergeni respiratori sono sostanze che possono essere inalate causando una reazione allergica. L'esposizione a queste sostanze può provocare la comparsa di sintomi quali prurito agli occhi ed al naso, lacrimazione, scolo di muco, tosse e attacchi acuti di asma. E' quindi importante che il soggetto allergico ad una o più di queste sostanze sia in grado di limitare quanto più possibile l'esposizione al fine di migliorare il controllo dei sintomi. Ridurre l'esposizione agli allergeni è infatti una strategia che va associata all'assunzione della terapia nei soggetti che soffrono di allergie respiratorie.

Quale allergene?

Acari, creature microscopiche che si nutrono di scaglie di pelle di uomini e animali



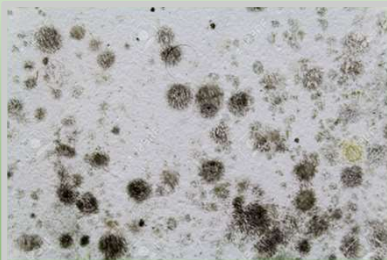
Dove?

Gli acari si annidano principalmente nella polvere domestica. Una grande concentrazione, è riscontrabile in particolare in materassi, poltrone, tappeti e altre suppellettili domestiche. Le condizioni ottimali di crescita sono un'umidità relativa tra il 60 e l'80% e una temperatura di 18-24°C.

Come ridurre l'esposizione?

- mantenere l'umidità relativa nell'ambiente <50% e la temperatura <22°C
- lavare la biancheria del letto con acqua a T>60°C
- rivestire materassi e cuscini con federe antiacaro
- asportare quotidianamente la polvere dalle superfici con panni umidi
- aspirare ogni settimana tappeti e imbottiti con aspirapolvere dotati di filtri HEPA (*High Efficiency Particulate Air Filters*)
- arieggiare quotidianamente l'ambiente
- evitare la presenza di tappeti, tende, giocattoli, peluche, libri, giornali

Muffe, funghi microscopici che producono particelle di piccole dimensioni (spore) che si disperdono nell'aria principalmente in estate e in autunno.



Le muffe si trovano soprattutto in ambienti umidi e scarsamente ventilati (bagno, cucina, garage) e tendono a svilupparsi più rapidamente con un clima caldo umido.

- assicurarsi che i muri esterni, le fondamenta, i sottotetti e l'attico siano isolati e ben ventilati
- mantenere all'interno dell'abitazione un'umidità <50%
- in presenza di condense aerare frequentemente l'ambiente
- eliminare le macchie di muffa con tinture speciali
- assicurare la corretta manutenzione di umidificatori e condizionatori
- lavare regolarmente le tende della doccia, il lavandino, la vasca e le pareti di bagno e cucina con candeggina

Allergeni respiratori: guida pratica per i genitori

Quale allergene?	Dove?	Come ridurre l'esposizione?
<p>Derivati epidermici di animali domestici, sono rilasciati da saliva, forfora e urina di cani, gatti, uccelli e scarafaggi.</p> 	<p>Una volta essiccati e frammentati, rimangono sospesi in aria nella polvere. Quando precipitano, si accumulano nei vestiti, negli imbottiti, in tende e tappeti, dove permangono a lungo anche dopo che l'animale è stato allontanato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • allontanare l'animale (evitare la presenza dell'animale in ambiente domestico o, se non possibile, quantomeno nella camera del bambino) • pulire a fondo i locali • usare filtri HEPA per la filtrazione dell'aria • evitare di trasportare gli allergeni attraverso i vestiti (ad esempio a scuola appendere cappotti e giacche fuori dalle aule)
<p>Pollini, particelle invisibili rilasciate nell'aria da alberi, erbe e fiori. La loro concentrazione è massima durante la stagione primaverile.</p> 	<p>Maggiori quantità di polline si riscontrano in luoghi dove sono presenti alberi, erbe, fiori, soprattutto in giornate secche e ventose</p>	<ul style="list-style-type: none"> • limitare le attività all'aperto nelle giornate secche e ventose • pianificare le attività all'aperto durante il pomeriggio quando le concentrazioni dei pollini sono inferiori • limitare le attività all'aperto nei giorni caratterizzati da livelli elevati di ozono o altri inquinanti atmosferici • evitare i viaggi in macchina o in treno con i finestrini aperti • viaggiare in autoveicoli con aria condizionata e filtri di aerazione anti-polline

Autori: Giuliana Ferrante, Michele Ghezzi