

Bambini allergici agli acari della polvere di casa

L'acaro

Gli acari della polvere di casa sono piccoli organismi, visibili solo al microscopio, presenti negli ambienti dove vivono uomini e animali: essi infatti si nutrono di forfora prodotta dal normale ricambio della nostra pelle. Vivono e si riproducono bene in ambienti caldi (temperatura superiore ai 25°C) e umidi (tasso di umidità superiore al 70%), preferibilmente su materiale naturale (ad esempio lana) piuttosto che sintetico. L'acaro di per sé non è pericoloso per l'uomo: lo sono le sue feci e i corpi degli acari morti che diffondendosi nell'aria scatenano la sintomatologia allergica.

Dunque le sedi della casa in cui gli acari sono presenti in maggiore quantità sono il letto (materasso, cuscino, piumini, coperte) e le poltrone imbottite, arredi dove si trascorre molto tempo e nei quali si creano le migliori condizioni di temperatura e di umidità.

Da queste sedi i corpi degli acari morti e le feci si diffondono nell'ambiente circostante, annidandosi preferenzialmente nei materiali che raccolgono più polvere (pavimenti, tappeti, tendaggi, peluche, libri). La concentrazione degli acari influisce sul grado di severità dell'asma, sull'uso di farmaci, sulla qualità della vita del bambino e della sua famiglia, sul riposo notturno e sull'andamento della funzionalità respiratoria.

Per prevenire l'allergia nei soggetti predisposti, oppure ridurre i sintomi nei soggetti già allergici agli acari, è necessario diminuire il numero di acari presenti nella propria casa.

Cosa fare per ridurre il numero di acari?

- Arieggiare la stanza da letto del bambino (anche d'inverno) nelle prime ore del mattino, quando l'inquinamento ambientale esterno è ancora basso. *Sono sufficienti 10 minuti* per avere un ricambio d'aria tra l'interno e l'esterno del 100%. Tale provvedimento che può essere ripetuto durante la giornata, serve ad evitare "l'effetto serra" delle nostre abitazioni (temperatura interna molto alta con relativo aumento del tasso di umidità).
- Esporre il materasso e le coperte ai raggi solari 1 o 2 volte al mese per circa 2 ore.
- Rifare il letto nel pomeriggio in modo da favorire una migliore ventilazione di materasso e lenzuola.
- Evitare di stirare o di far asciugare i panni nella camera da letto del bambino (aumenta il tasso di umidità).
- Il letto deve stare lontano il più possibile dal termosifone.
- Vanno evitati gli umidificatori.
- Preferire sempre materiali sintetici per cuscini, materassi, coperte, trapunte e piumini.
- Per sigillare cuscini, materassi e piumini utilizzare fodere apposite di materiale impermeabile (goretex ad es.), non di cotone. *Tali attenzioni vanno estese a tutti i letti della stanza (anche a quelli di persone non allergiche). I coprimaterassi di goretex e affini sono costosi ma molto importanti.* Un'alternativa valida è racchiudere ermeticamente il materasso in un sacco di plastica. Questa soluzione non è molto confortevole: la plastica è rumorosa, non fa traspirare, è scivolosa; si può ovviare in parte a questi inconvenienti mettendo tra il sacco di plastica e il lenzuolo un coprimaterasso di spugna (da lavare spesso).
- Lenzuola e federe vanno lavate in lavatrice a 60°C, 1 volta alla settimana.
- Non far saltare il bambino sui letti ed evitare che giochi con i cuscini.
- L'arredamento deve essere semplice, facile da pulire. Evitare i tappeti, le tende ampie, la moquette.
- Pulire gli ambienti domestici tutti i giorni con un panno umido e poi lavare il pavimento. Le pulizie non andrebbero fatte quando il bambino è in casa.
- L'aspirapolvere deve essere munito di microfiltro HEPA, l'unico in grado di trattenere anche le particelle di dimensioni piccole quanto l'acaro. Tutti gli altri sistemi sono inefficaci.

- I giocattoli di peluche o di stoffa vanno evitati e preferiti quelli in legno o plastica. Se il bambino non vuole privarsene, vanno lavati in lavatrice (a 55 °C) periodicamente e conservati chiusi in un cassetto, e non sul letto.
- Evitare di avere in casa animali tipo cane, gatto e uccellini: la loro forfora rappresenta un ottimo cibo per gli acari. Inoltre possiedono un'elevata attività allergenica, in grado di creare una nuova allergia e di scatenare la malattia nel bambino già sensibilizzato all'acaro.
- Evitare di fumare in presenza di un bambino asmatico.
- Non vanno utilizzati gli acaricidi, di cui nessuno studio ha dimostrato l'efficacia

Da: *P. Siani* Bambini allergici agli acari della polvere di casa
Quaderni acp 1999; 6(6)

Le domande che devo fare al mio pediatra:

.....
.....
.....
.....
.....