



aha

Centro svizzero per l'allergia,
la pelle e l'asma

Allergia agli acari della polvere

In collaborazione con la
Società Svizzera di Aerobiologia (SSA).

Allergia agli acari della polvere

Autrice



Dott. Christiane Pichler, policlinico di allergologia e immunologia, Inselspital, Berna

Prefazione

Prevenire è meglio che curare: niente allergeni – niente allergia. Nulla di più vero, soprattutto per quanto riguarda l'allergia agli acari della polvere. La biologia degli acari è stata oggetto di studi approfonditi negli ultimi anni. Sulla scorta di quanto scoperto, sono state elaborate misure in grado di rendere la vita difficile agli acari – e facile a voi, si spera. Eliminare gli acari della polvere dalle abitazioni è tuttavia più facile a dirsi che a farsi. Sono i dettagli che contano e confidiamo di poter esservi utili con i consigli riportati in questo opuscolo. È importante rendersi conto che le misure da adottare non sono definitive, ma richiedono un impegno costante e continuo. Ne vale comunque la pena, dato che i disturbi diminuiscono sensibilmente, il consumo di farmaci può essere ridotto e la qualità di vita aumentata.

Ringraziamo la dottoressa Pichler per l'elaborazione del presente opuscolo

Indice

4	Cause dell'allergia agli acari della polvere
4	I disturbi
4	Accertamento e terapia
6	Che cosa può fare il paziente?
6	L'abitazione
8	Il letto
10	Le pulizie
10	Vacanze in Europa

Cause dell'allergia agli acari della polvere

La polvere che si forma in casa è composta di capelli, scaglie di pelle umana e animale, fibre, spore di funghi, secrezioni essiccate dell'albero della gomma (ficus benjamina), piume, batteri, acari e molto altro. La composizione della polvere varia però a seconda dell'abitazione, la presenza più o meno marcata di acari non è indice di una maggiore o minore pulizia. Gli acari non sono vettori di malattie, bensì innocui e microscopici ragnetti lunghi 0,3 mm che hanno bisogno di un ambiente umido e caldo per vivere e riprodursi. Essi si nutrono di scaglie di pelle umana e animale, proliferano soprattutto dove sono presenti anche muffe e vivono sulle fibre naturali e sintetiche. Negli ambienti ostili (aria secca e fredda, irradiazione luminosa), si rifugiano nelle profondità dei materassi, delle pellicce degli animali, dei mobili imbottiti e dei tappeti, dove si riproducono più lentamente, nel senso che depositano meno uova e restano più a lungo nelle varie fasi di sviluppo.

L'allergene principale sono i loro escrementi che, una volta secchi, turbinano nell'aria. Un acaro può produrre fino a 20–40 minuscole palline di escrementi al giorno. Anche il corpo degli acari contiene comunque allergeni.

I disturbi

Gli allergeni, se inalati o a contatto con la pelle, possono scatenare reazioni allergiche nelle persone predisposte. Clinicamente, un'allergia agli acari si manifesta con un raffreddore cronico, ossia col naso perennemente congestionato, soprattutto nei mesi freddi. Anche la tosse e le crisi di affanno, sintomi di un'asma bronchiale, possono essere manifestazioni dell'allergia, in particolare se si verificano praticando un'attività sportiva o inalando aria fredda. Nei pazienti affetti da neurodermite, gli eczemi possono peggiorare in caso di contatto con gli allergeni. Dopo un esame allergologico, se del caso può essere loro consigliato di procedere all'eliminazione della polvere in casa.

Accertamento e terapia

La sensibilizzazione agli acari della polvere è accertata sulla scorta di test cutanei e sierologici. L'allergologo emette la diagnosi definitiva comunque soltanto dopo aver interrogato e visitato a fondo il paziente. Accanto alla terapia antiallergica medicamentosa (spray nasale, antistaminici ecc.), andrebbero adottate le misure di eliminazione della polvere per mitigare i sintomi e ridurre l'impiego di farmaci. In determinati casi, ossia in presenza di raffreddore o inizio d'asma, l'allergologo può inoltre indicare l'immunoterapia. Ciò significa che ogni mese per circa tre anni al paziente vengono iniettati sotto la pelle allergeni degli acari. In questo modo, si riprogramma il sistema immunitario e i



1,2

► Gli acari sono innocui ragnetti che vivono sulle fibre naturali e sintetiche, in particolare nei tappeti, nei mobili imbottiti, nelle pellicce degli animali e nei materassi.



1,2

► Gli acari misurano 0,3 mm, sono davvero minuscoli anche se rapportati alla testa di un fiammifero. Hanno bisogno di un ambiente umido e caldo per vivere e riprodursi.



1,2

► La sensibilizzazione agli acari della polvere è accertata sulla scorta di test cutanei e sierologici.



3

► È fondamentale ridurre gli allergeni presenti nella camera da letto. I rivestimenti antiacaro per i materassi si sono rivelati una buona soluzione.

disturbi risultano nettamente attenuati, anche se il paziente si muove in un ambiente con acari.

Che cosa può fare il paziente?

L'obiettivo di tutte le misure è quello di rendere la vita più dura possibile agli acari e ridurre così la presenza di allergeni nella polvere. Se un membro della famiglia è allergico agli acari, è indispensabile adottare i provvedimenti per eliminare la polvere, che possono oltretutto avere un'azione preventiva su chi non è allergico o ridurre la frequenza degli attacchi nelle persone affette da neurodermite.

L'abitazione

Gli acari non amano i locali con un'umidità dell'aria inferiore al 50 per cento e una temperatura di 19–21 °C (nella camera da letto non dovrebbe superare i 18 °C), è pertanto importante arieggiare bene le stanze, due-tre volte al giorno per 3–5 minuti, soprattutto quando fa freddo. Si potrebbe eventualmente acquistare un igrometro* per tenere sotto controllo l'umidità dell'aria. La temperatura dei locali non riscaldati non andrebbe alzata tenendo aperta la porta che dà su locali più caldi, perché altrimenti nella stanza fredda l'umidità relativa aumenta. Le finestre appannate sono sempre un segnale di eccessiva umidità, una condizione che favorisce la proliferare di acari e muffe.

I mobili grandi, come gli armadi e le cassettiere, non andrebbero appoggiati direttamente alle pareti che danno sull'esterno e andrebbero preferiti i mobili che si chiudono agli scaffali aperti. I mobili imbottiti con i rivestimenti di stoffa sono spesso veri e propri ricettacoli di acari, raccomandiamo quindi di optare per rivestimenti in pelle o similpelle. Non tenere piante in vaso o idrocoltura in camera da letto e comunque poche negli altri locali. Badare a che l'umidità dell'aria non superi il 50 per cento (controllo mediante igrometro o igrostat) se si utilizzano umidificatori.

Sovente non è possibile scegliere il tipo di pavimento (p. es. negli appartamenti in affitto). L'ideale sono i parquet sigillati, i rivestimenti in sughero, novilon, PVC e così via. In alternativa, vanno bene anche i tappeti sintetici a pelo corto, che possono essere trattati tre volte l'anno con un prodotto antiacaro, benché la validità di questa misura non sia ancora accertata al momento. Come scendiletto, usare soltanto tappeti lavabili e lavarli asciugandoli bene tre-quattro volte l'anno. Le serpentine sono una buona soluzione per avere un riscaldamento uniforme in tutto l'appartamento.

Non tenere animali domestici piumati o pelosi, dato che gli acari si nutrono anche della loro pelle e oltretutto sussiste il rischio di sviluppare un'allergia agli animali. Altri allergeni presenti in casa possono essere le blatte, le secrezioni di ficus benamina e il mangime per pesci. Il fumo va assolutamente evitato nelle abitazioni degli allergici, dato che è un irritante e favorisce la comparsa di nuove allergie.

Misure per l'eliminazione della polvere in casa

Che cosa si può fare in caso di allergia agli acari della polvere? Le regole da osservare sono quattro.

1. Appartamento

- Nel periodo in cui si usa il riscaldamento, l'umidità relativa non dovrebbe superare il 50 %, la temperatura in camera da letto i 18 °C e quella in salotto i 19–21 °C.
- Arieggiare brevemente e con regolarità tutti i locali, soprattutto quando fa freddo. Niente piante in camera da letto. Niente animali domestici nell'appartamento.

2. Letto

- Ricoprire i materassi con rivestimenti anti-acaro.
- Ricoprire cuscini e piumini con rivestimenti antiacaro o lavarli regolarmente ad almeno 60 °C lasciandoli asciugare bene.



3. Pulizie

- Eliminare tutto ciò che attira la polvere (arazzi, tendaggi pesanti, peluches non lavabili). L'ideale sono i pavimenti che possono essere puliti con l'acqua (parquet, linoleum). Spolverare con uno straccio umido.

4. Vacanze

- Nelle località situate a oltre 1200 m d'altitudine ci sono pochi acari per via dell'aria secca e fredda. È quindi raccomandabile trascorrere le ferie in montagna.

*L'igrometro è acquistabile dall'ottico e andrebbe tarato una volta l'anno (avvolgerlo in un panno umido e lasciarlo per 24 ore in un sacchetto di plastica).

Il letto

Ridurre il numero di allergeni e la popolazione di acari nella camera da letto è la misura più importante. Questo locale, e in particolare il letto, andrebbe accuratamente arieggiato.

Se trovano umidità e nutrimento a sufficienza, gli acari si annidano anche nei materassi sintetici e ad acqua. Efficaci si sono rivelati gli specifici rivestimenti, che, oltre ad essere antiacaro, lasciano passare il vapore acqueo, visto che di notte il corpo perde fino a 0,8 litri d'acqua con la traspirazione. Un materasso nuovo andrebbe rivestito subito con lo specifico tessuto, dato che altrimenti nel giro di tre-quattro mesi sarebbe già infestato dagli acari. I materassi cosiddetti antiallergici non servono nel caso di allergia da acari, a meno che non contengano un rivestimento antiacaro integrato. Le coperte antireumatiche, i mollettoni e i lenzuoli fissi devono essere cambiati e lavati una volta la settimana.

I cuscini e i piumini dovrebbero essere lavabili. Anch'essi vengono infestati dagli acari, ma un lavaggio mensile a 60 °C ne elimina la maggior parte. È tuttavia importante che siano ben asciutti prima di essere usati.

Nulla si oppone ai piumini e cuscini di piume. Per la loro cura basta attenersi alle raccomandazioni del fabbricante. Le federe antiacaro sono utili, ma non sempre comode.

Federe e lenzuola vanno cambiate e lavate a 60 °C una volta la settimana.

Le coperte di lana vanno sostituite con coperte sintetiche o di cotone e lavate una volta al mese a 60 °C. È bene riutilizzarle soltanto quando sono bene asciutte.

Queste misure andrebbero applicate nello stesso momento a tutti i letti di una camera. I letti a castello sono sconsigliati, dato che chi dorme sotto respira la polvere del letto sopra. Quando si pernotta fuori casa, consigliamo di portarsi le proprie coperte e il rivestimento antiacaro per il materasso, o, in alternativa, il proprio sacco a pelo lavabile.

I peluches dei bambini contengono spesso molti acari. Di norma andrebbero acquistati soltanto quelli lavabili a 60 °C. Lasciare gli animaletti per una notte nel congelatore non è sufficiente, bisogna ancora lavarli bene dopo.

Rivestimenti antiacaro per materassi

Acquistabili presso	Nome prodotto	Materiale	Tessuto
Allergomed AG Casella postale 117 4106 Therwil Tel. 061 721 88 66	Allergocover	Poliestere	Microfibra
CAREtex Mäschacker 14 8919 Rottenschwil Tel. 056 634 22 21	Allercell AllerGuard	Poliestere/poliammide	Tessuto non tessuto (nonwoven) Microfibra
Teomed AG Casella postale 20 8606 Greifensee Tel. 044 942 00 13	Mission: Allergy Vadormed Soft	Poliestere con rivestimento in poliuretano	Microfibra Jersey
Trimedal AG Casella postale 8306 Brüttsellen Tel. 043 255 70 40	ACb Comfort ACbPerfect NOVO	Poliestere con rivestimento in poliuretano	Microfibra Tessuto stretch
	LAL Supreme	Poliestere/poliammide	Tessuto non tessuto (nonwoven)

Importante: anche se i rivestimenti possono essere lavati senza alcun problema, ogni volta occorre valutare se è davvero il caso di lavarli. Togliendo il rivestimento si possono sollevare allergeni presenti all'interno del letto e provocare la ricomparsa dei disturbi. In questo caso, è consigliabile far togliere il rivestimento da una persona non allergica.

Le pulizie

Una pulizia meno frequente ma più profonda e con stracci umidi è meglio di un ripasso superficiale quotidiano. Gli acari vivi non si staccano dal tappeto nemmeno passando l'aspirapolvere per ore. Soltanto gli animaletti morti e la polvere contenente allergeni si lasciano aspirare. Pulire con uno straccio umido radiatori, davanzali e armadi. Passare di frequente l'aspirapolvere tenendo la finestra aperta e la porta chiusa, possibilmente utilizzando un aspirapolvere nuovo, potente e con un microfiltro (filtro HEPA*). Le persone allergiche agli acari non dovrebbero comunque occuparsi di questi lavori. Sull'effetto antiacaro delle pulitrici a vapore o a sciampo non sono al momento disponibili dati affidabili.

Vacanze in Europa

Da noi in Europa sono adatte alle ferie le località situate a più di 1200 metri di altitudine: il loro clima relativamente secco e fresco non è apprezzato dagli acari. È quindi raccomandabile trascorrere le vacanze in montagna. Fuori dall'Europa, le condizioni climatiche sono diverse a queste altezze.

***Gli aspirapolvere** dovrebbero essere dotati di filtro HEPA (p.es. Miele Medicare, Dyson DC05 absolute, ottenibili nei negozi di elettrodomestici).



- È meglio pulire meno spesso ma più a fondo e con uno straccio umido piuttosto che ripassare tutti i giorni in modo superficiale.



- In Europa, le località montane si prestano bene alle ferie, dato che ci sono pochi acari per via del clima relativamente secco e fresco.

ZUG presenta il primo «antiallergico» che non occorre ingerire né spalmare.



Il prodotto si chiama programma anti-acari (pat. pend.), è straordinariamente efficace e fa parte delle prime mondiali delle nuove Adora e delle nuove Unimatic di ZUG. Gli acari della polvere sono aracnidi di piccole dimensioni ma molto resistenti. Nessuno di loro, tuttavia, sopravvive al rivoluzionario programma creato per alleviare gli allergici. La biancheria viene trattata per almeno un'ora a 60 °C e successivamente risciacquata così a fondo da eliminare completamente anche gli allergeni, ossia gli escrementi degli acari.

La lavatrice svizzera più quotata
secondo le norme UE:

A+ Migliore efficienza energetica
A Migliore efficacia di lavaggio
A Migliore efficacia di centrifugazione



Insignita
di due rinomati
design award
internazionali!



L'avanguardia in cucina e in lavanderia

Impressum

Edizione: Fondazione **aha!** Centro svizzero
per l'allergia, la pelle e l'asma
Gryphenhübelweg 40
3000 Berna 6
Nuovo indirizzo dal 1° luglio 2007:
Scheibenstrasse 20, 3014 Berna

Redazione: Barbara Richiger, **aha!**

Versione

italiana: Chierichetti & Co., Losone

1ª tiratura: 5000 esemplari I

5ª tiratura: 20000 esemplari T

3ª tiratura: 10000 esemplari F

Stampa: Egger AG, Frutigen

Foto

e grafici: ¹ Allergomed AG, Therwil
Allergopharma
Società Svizzera
² di aerobiologia, Lucerna
³ Trimedial AG, Brüttisellen
⁴ Olivier Evard, Nidau
⁵ virus Ideenlabor AG, Bienne

Osservazione

Per favorire la fluidità del testo, si è optato per la forma maschile che, beninteso, sottintende sempre anche quella femminile.

© by Fondazione **aha!** Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma, Berna (concetto e grafica)

© by SSA (testo)

Maggio 2007

Soffrite di allergie? aha! è al vostro fianco

aha! Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma è un interlocutore indipendente per persone allergiche. Con informazioni facilmente comprensibili e consulenze telefoniche, **aha!** fornisce un aiuto immediato ed efficace. **aha!** tiene inoltre corsi di approfondimento e sensibilizza la popolazione con campagne specifiche, avvalendosi della collaborazione con società e specialisti attivi nel campo della medicina.

Panoramica delle prestazioni **aha!** più importanti:

- Infoline: 031 359 90 50
- opuscoli gratuiti sul tema delle allergie
- offerte informative al sito www.ahaswiss.ch
- rivista **aha!news** (in tedesco)
- colonie per bambini allergici e asmatici
- corsi di formazione per genitori con figli affetti da neurodermite
- corsi di formazione sulle allergie e l'asma
- campagne di informazione e di prevenzione

Maggiori informazioni al sito www.ahaswiss.ch. **aha!** Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma è certificato ZEWO, garanzia che ogni donazione viene impiegata in modo serio e mirato.

La V-ZUG SA ha reso possibile
la produzione del presente opuscolo



L'avanguardia in cucina e in lavanderia

aha!

Telefono 031 359 90 00

Infoline 031 359 90 50

E-mail info@ahaswiss.ch

Internet www.ahaswiss.ch

Donazioni: conto corrente postale 30-11220-0



VERDIENT VERTRAUEN
MÉRITE CONFIANCE
MERITA FIDUCIA