

There is no place like home... anche per il bambino allergico?

Ricca di significato simbolico e psicologico, la casa rappresenta lo spazio del riposo, del rifugio e dell'intimità protetta ed è il luogo in cui il bambino trascorre la maggior parte del proprio tempo. Ma, al di là della valenza affettiva, la casa può nascondere insidie pericolose per tutti i bambini ed in particolare per gli allergici ragion per cui occorre polarizzare l'attenzione sulla corretta gestione della casa.

Tra le mura domestiche, il bambino è esposto ad allergeni quali acari della polvere, allergeni di animali domestici (cane e gatto), muffe e scarafaggi¹ e ad agenti inquinanti come fumo di sigaretta, monossido di carbonio, biossido d'azoto e polveri sottili. Insieme alla terapia farmacologica, la profilassi ambientale domestica rappresenta uno strumento efficace nel controllo della sintomatologia allergica. In età prescolare, un bambino trascorre dodici ore al giorno in casa, di cui sette in camera da letto.²

Non esistono materassi anti acaro! Cuscini, materassi, trapunte e coperte devono essere rivestiti di un tessuto anti acaro e traspirante. E' consigliato lavare a 60° (perché gli acari non muoiono a temperature più basse) lenzuola e federa una volta a settimana e i tessuti barriera ogni sei settimane. L'utilizzo di tessuti sintetici è stato associato al rischio di sviluppare asma. Tappeti, tende e peluche devono essere rimossi. Dormire con i peluche aumenta del 45% il rischio di sensibilizzazione ad acari.³ Le piante ornamentali rappresentano una fonte di allergeni, la loro presenza nell'ambiente domestico non è pertanto consigliata. In cucina, è buona norma lavare accuratamente superfici e stoviglie cercando di non lasciare residui di cibo. Avere una cappa che funzioni correttamente è importante per ridurre le concentrazioni di biossido d'azoto, prodotto dalle cucine a gas e dal fumo di sigaretta. Elevate concentrazioni cui il bambino può essere esposto aumenta del 50% il rischio di sviluppare asma.⁴

Non fumare! In un lattante nato da madre fumatrice, con dermatite atopica, il rischio di sviluppare asma aumenta dell'80%⁵.

La casa deve essere ventilata, asciutta e non umida. L'umidità predispone alla crescita di muffe, associate allo sviluppo di asma. E' sconsigliato pertanto stendere i panni bagnati in casa al fine di non aumentare il grado di umidità. In alcuni casi si consiglia l'utilizzo del deumidificatore ambientale.

In passato si era soliti allontanare il cane o il gatto dall'ambiente domestico di un bambino allergico, di recente le evidenze scientifiche suggeriscono che la presenza soprattutto del cane abbia un effetto protettivo.

Queste ed altre semplici regole per la gestione della casa del bambino allergico sono state pubblicate dall'American College of Asthma, Allergy and Immunology e sono fruibili sul sito www.acaai.org

Non dobbiamo dimenticare però che lo stress e i conflitti tra i genitori sono dei "fattori inquinanti" che al pari di altri predispongono al rischio di sviluppare asma. I bambini che nei primi 1000 giorni di vita sono esposti a fattori stressanti hanno un aumento del 50% di avere IgE elevate, predittivo di sviluppo di asma nelle epoche successive della vita. Al contrario, l'educazione alle cure, all'affettività, alla tranquillità ed al benessere

agisce in maniera epigenetica sull'espressione dei geni che regolano la risposta ad eventi stressanti.

Lucia Diaferio

BIBLIOGRAFIA

1. Diette GB, McCormack MC, Hansel NN, et al. Environmental issues in managing asthma. *Resp Care* 2008; 53: 602-617
2. McCormack MC, Breyse P, Matsui E, et al. Indoor particulate matter increases asthma morbidity in children with non-atopic and atopic asthma. *Ann Allergy Asthma Immunol* 2011;106:308-31
3. De Belderling G, Mathot M, Agustsson S, et al. Early Skin Sensitization To Aeroallergens. *Clin Exp Allergy* 2008;38: 643-648
4. Kattan M, Gergen PJ, Eggleston P, et al. Health Effects Of Indoor Nitrogen Dioxide And Passive Smoking On Urban Asthmatic Children. *Journal Allergy Clin Immunol* 2007; 120: 618-624.
5. Murray AB, Morrison BJ. It is children with atopic dermatitis who develop asthma more frequently if the mother smokes? *J Allergy Clin Immunol* 1990;86:732-73