



RINITE ALLERGICA AD ACARI DELLA POLVERE: 10 REGOLE D'ORO PER I GENITORI

CONTATTO

Maria_defilippo@hotmail.it

MARIA DE FILIPPO

SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PEDIATRIA, UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PAVIA

La rinite allergica è una patologia della mucosa nasale, caratterizzata da sintomi quali rinorrea, prurito e ostruzione nasale e starnutazione. Rappresenta ad oggi un problema sanitario globale: colpisce dal 5 al 35% della popolazione, condiziona la vita sociale dei pazienti, influenzando sul rendimento scolastico e lavorativo ed, infine, determina costi economici elevati.

La rinite allergica è determinata dalla comparsa di infiammazione in seguito all'esposizione allergenica nel paziente sensibilizzato ed in età pediatrica i principali allergeni ambientali sono rappresentati dagli acari della polvere.

COSA SONO GLI ACARI DELLA POLVERE?

Gli acari della polvere, *Dermatophagoides pteronyssinus* e il *Dermatophagoides farina*, sono artropodi della dimensione di 200 micron (un quinto di millimetro) invisibili ad occhio nudo presenti nella polvere di quasi tutte le case e si nutrono prevalentemente di forfora umana, peli, fibre tessibili, cellulosa, muffe e briciole alimentari. Si sviluppano ad una temperatura di circa di 20°-25°C ed in una condizione di umidità relativa del 60%-80%; la luce del sole è un ottimo acaricida. In realtà il nostro organismo non è allergico all'acaro in se' ma a particolari sostanze che esso produce dopo essersi cibato di scaglie di cute che ognuno di noi lascia sui cuscini, lenzuola, materassi e coperte.

10 SEMPLICI CONSIGLI UTILI PER I GENITORI

La riduzione del carico degli acari nella polvere di casa mediante gli interventi di seguito descritti serve a scopo preventivo:

- per ridurre almeno in parte i sintomi rinitici,
- limitare la necessità di ricoveri ospedalieri,
- ridurre il rischio di sviluppare asma e/o nuove allergie
- diminuire il consumo di farmaci,
- migliorare la qualità del riposo e della vita del bambino con rinite allergica.

Queste sono le dieci regole d'oro per limitare la convivenza notturna con i silenziosi artropodi:

1. Materassi e cuscini devono essere di materiale sintetico. Eliminare mobili imbottiti con lana, piume o materiali vegetali. Coprire materassi e cuscini con



IMMUNOTERAPIA ORALE: VANTAGGI E SVANTAGGI DELLA NUOVA TERAPIA PER L'ALLERGIA ALIMENTARE

fodere antiallergiche certificate, questa è la regola principale per la profilassi anti-acaro e dovrebbe avere la priorità sulle altre.

2. Arredare la camera da letto del bambino con mobili semplici che possono essere facilmente puliti a fondo tutti i giorni. Gli oggetti che accumulano polvere dovrebbero essere posti in altre stanze o chiusi dentro i cassetti.

3. Coperte e copriletti devono essere di materiale lavabile e lavati ogni 7-14 giorni in acqua molto calda ad oltre 60 gradi (gli acari non muoiono a temperature inferiori), successivamente è preferibile esporli all'aria e al sole per farli asciugare.

4. Il bambino allergico deve evitare di saltare sul letto e di fare "battaglia" con i cuscini.

5. Tende e tappeti devono essere di cotone o tessuto sintetico e lavati frequentemente. Sono preferibili tende piccole a finestra. Il pavimento deve essere facilmente pulibile; la moquette è sconsigliabile ed è da togliere in presenza di allergia grave.

6. Tenere pochi giocattoli, giornalini e soprammobili vari in camera da letto: spolverarli spesso. Evitare, giocattoli di peluche e preferire, invece, quelli di metallo, legno, gomma. Non tenere animali imbalsamati. Studi recenti indicano un rischio aumentato del 45% di sviluppare allergia ad acari della polvere in bambini che dormono con il pupazzo di peluche.

7. Per le pulizie usare aspirapolvere elettrico tecnicamente adeguato e stracci bagnati; non eseguirle in presenza del bambino.

8. Pulire i termosifoni attentamente; sono fonte di polvere abbondante.

9. Nelle case fornite di aria condizionata l'applicazione di filtri può diminuire la concentrazione allergica, nelle case umide o in periodi umidità elevata fare funzionare un deumidificatore.

10. Evitare gli irritanti respiratori come il fumo di sigaretta, i detersivi per la casa, i cosmetici profumati e i prodotti di pulizia, i colori e le vernici fresche.



IMMUNOTERAPIA ORALE: VANTAGGI E SVANTAGGI DELLA NUOVA TERAPIA PER L'ALLERGIA ALIMENTARE

LE 10 REGOLE D'ORO CONTRO L'ACARO DELLA POLVERE

- ✓ COPRICUSCINO E COPRIMATERASSO ANTIACARI DELLA POLVERE
 - ✓ BONIFICA AMBIENTALE NELLA STANZA DEL BAMBINO
 - ✓ LAVAGGI A 60 GRADI
 - ✓ EVITARE LA "BATTAGLIA DI CUSCINI"
 - ✓ PREFERIRE GIOCATTOLE IN LEGNO/METALLO
 - ✓ NON PULIRE IN PRESENZA DEL BAMBINO
 - ✓ TENDE, TAPPETI E PAVIMENTI ADEGUATI
 - ✓ PULIZIA DI TERMOSIFONI
 - ✓ FILTRI PER CONDIZIONATORI
 - ✓ EVITARE IRRITANTI AMBIENTALI

Eliminare tutti gli acari della polvere dalle nostre case è impossibile ma è possibile limitarne la diffusione attuando tutte le norme di bonifica ambientale.

Bibliografia:

- Calderón MA, et al. Respiratory allergy caused by house dust mites: What do we really know? *J Allergy Clin Immunol.* 2015. 136;38-48.
- Zicari AM et al. Commissione Rinocongintivite SIAIP. Rinocongintivite allergica. *RIAP.* 2012. 5:1-26.