

Con l'inverno ATTENZIONE alle ALLERGIE CASALINGHE!

Starnuti, lacrimazione e pizzicore agli occhi non sono solo i sintomi delle allergie legate ai pollini; anche gli ambienti chiusi, che con l'arrivo della stagione fredda sono frequentati per periodi lunghi, possono rivelarsi potenzialmente rischiosi per gli allergici.

La casa, il luogo di lavoro o la scuola non sono al riparo dagli allergeni. Le allergie "casalinghe" si sviluppano negli ambienti chiusi e possono essere suddivise in 3 categorie:

- allergie agli acari;
- allergie alle muffe;
- allergie ai peli degli animali domestici.

L'**allergia all'acaro** è quella che spesso viene definita erroneamente "allergia alla polvere"; è dovuta alla presenza di acari nella polvere e nei letti (materassi, cuscini, trapunte, imbottiture). Anche se sono artropodi che non mordono, date le loro dimensioni, possono essere inalati, e determinare le più frequenti cause di sintomi a carico dell'apparato respiratorio.

Con **allergie alle muffe** si definiscono quelle tipiche allergie da ambiente chiuso, dove le muffe proliferano in presenza di umidità: sui muri, sui tappeti, moquette e tappezzeria, filtri di condizionatori e deumidificatori d'aria. Possono crescere nel terriccio e sulle foglie delle piante da appartamento, sulla frutta e sugli alimenti anche conservati all'interno del frigorifero.

Anche gli **amici a quattro zampe** possono essere causa di reazioni allergiche sotto forma di riniti, congiuntiviti, orticaria o dermatite. L'allergia può essere scatenata da:

- albumina, una proteina presente nella saliva, nelle ghiandole sebacee e nel sudore;
- forfora;
- urina.

Adottare alcune regole di pulizia, ove possibile, permette agli allergici di diminuire il rischio di contatto con questa tipologia di allergeni:

- sostituire i materassi e i cuscini di lana o di piume con altri in gomma-piuma o poliuretano;
- rivestire i letti con federe e lenzuola antiacaro;
- escludere il ricorso a tappeti, moquette e carte da parati di stoffa (soprattutto in camera da letto) perché trattengono maggiormente la polvere;
- evitare che gli animali circolino liberamente per la casa e abituarli a dormire esclusivamente in spazi predisposti;
- integrare alla pulizia effettuata sui luoghi di lavoro, alcuni interventi

con prodotti specifici sugli strumenti più utilizzati (PC, telefono, scrivania) e mantenere l'ambiente ordinato.

Una gestione attenta dell'ambiente unitamente all'intervento tempestivo in caso di manifestazione dei sintomi sono una strategia ottimale per non precludere lo svolgimento delle attività quotidiane.

In caso di manifestazione dei sintomi allergici è raccomandabile il ricorso a prodotti a base di cetirizina e pseudoefedrina che agiscono velocemente senza compromettere le performance del soggetto allergico. Quando il sintomo è circoscritto come nel caso del pizzicore e della lacrimazione oculare può essere utile ricorrere ad antistaminici ad azione rapida e locale come i colliri a base di levocabastina.

Per approfondire il tema delle allergie indoor: www.infoallergie.it

