

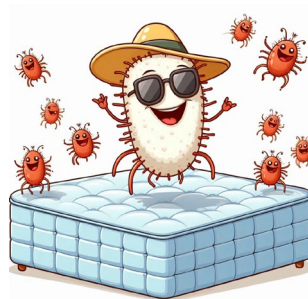
AUTUNNO E ALLERGIE



Per i pazienti allergici i problemi sembrano non finire mai!

Con l'autunno la stagione dei pollini sembra finire. Non è dappertutto così. In Italia, in alcune regioni dal clima privilegiato la **Parietaria** continua a far danni e anche i **cipressi** avevano ripreso dar segni di sé agli allergici già nell'ottobre dell'anno scorso.

Il cambiamento climatico ha davvero cambiato molto la situazione. Inoltre, a parte i pollini imprevisti, quando finisce la stagione dei pollini, non appena accendiamo il riscaldamento in casa, condividiamo questo comfort con degli inquilini indesiderati che non si possono sfrattare: gli ACARI DELLA POLVERE.

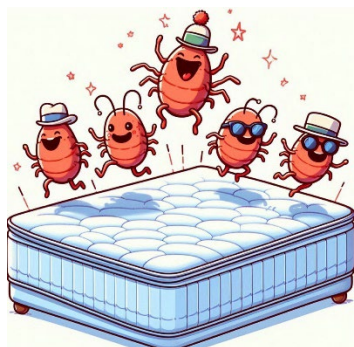


L'autunno e l'inverno sono per loro le stagioni migliori! Gli acari si nutrono delle cellule morte della pelle, che perdiamo, soprattutto di notte a letto, e ci tengono una stretta compagnia. Questo spesso significa prurito agli occhi, naso chiuso e sonno agitato.



Le statistiche dicono che in Italia circa il 10-20% della popolazione soffre di allergia agli acari della polvere domestica: sono milioni di persone, di tutte le età.

I sintomi tipici includono naso chiuso al mattino, starnuti, prurito e lacrimazione oculare, tosse e per finire asma. Il rischio è particolarmente elevato in camera da letto, dove molti allergeni vengono agitati, poiché materassi, cuscini e piumoni attirano gli acari. Trattengono gli Acari anche i peluche bambini.



Perché il problema peggiora in autunno e in inverno?

Con una ventilazione ridotta e il riscaldamento acceso, l'aria diventa più secca e le particelle di acari e i loro allergeni vengono sempre più sollevati. Chi non adotta misure preventive attive rischia di avere sintomi persistenti: la prevenzione è particolarmente importante durante la stagione del riscaldamento.

Ecco le misure anti-acaro più efficaci:

- Utilizzare federe antiacaro per materassi, cuscini e coperte.
- Lavare la biancheria da letto e le coperte ogni settimana a 60°C
- Evitare tappeti, scaffali aperti e tende dalla camera da letto
- Arieggiare brevemente al mattino e alla sera, mantenere la temperatura ambiente inferiore a 18°C
- Di notte utilizzare purificatori d'aria con filtro HEPA.
- Le persone allergiche non devono maneggiare direttamente scope, strofinacci, aspirapolvere

- **MAI UMIDIFICATORI in camera:** gli Acari vivono bene negli ambienti umidi.



Un utile consiglio pratico per i genitori: mettete i giocattoli di peluche nel congelatore per otto ore. Il freddo uccide efficacemente Acari e uova.

Consiglio dell'esperto: le coperture Anti-Acaro funzionano. Infatti, utilizzate su materassi, cuscini e piumoni riducono significativamente il contatto con gli allergeni. Impiegandole tutti i giorni il sonno tornerà riposante.

È impossibile sbarazzarsi del tutto degli Acari, ma con i consigli che abbiamo suggerito il problema può essere ridotto significativamente.

Renato Ariano