



Allergia agli acari: le regole per lo star bene

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Allergia agli acari: le regole per lo star bene

§§§googlestart§§§

I *Dermatophagoides pteronissinus* e *farinae*, detti comunemente **acari domestici**, sono microrganismi, visibili al microscopio, localizzati negli ambienti in cui viviamo. Si nutrono di forfora prodotta dal cambio della nostra pelle, vivono e si riproducono bene in ambienti caldi (temperatura superiore al 70%), non sopravvivono ad altezze superiori ai 2000 metri.

A far da nido agli acari è la nostra stessa casa, con le sue componenti, e noi stessi, con gli indumenti che indossiamo: materassi cuscini, piumini, coperte, poltrone imbottite, arredi sui quali trascorriamo molto tempo e sui quali si crea una condizione di umidità, la prerogativa preferita degli acari.

Da qui, gli acari si diffondono nell'ambiente, in questo caso domestico, annidandosi principalmente nei materiali che raccolgono più polvere (pavimenti, tappeti, tendaggi, peluches, libri).

Per far impedire l'insorgere dell'allergia nei soggetti predisposti o per curarla in quelli già presenti, ecco le regole fondamentali da seguire per dare una mano alle tue **vie respiratorie**, il bersaglio preferito di tale stato allergico:

1) Avvolgere materassi e cuscini in involucri impermeabili agli allergeni ma permeabili al sudore umano; lavarli ogni 2-3 mesi alla temperatura di 55-60 °C;

2) lavare la biancheria del letto a 55°C almeno una volta alla settimana ed esporre coperte e copriletti spesso al sole. §§§googlemean§§§ Usare copricoperte e copripiumoni in materiale anti-acaro;





- 3) sostituire i pelouche con giocattoli di legno, metallo o plastica in modo da essere facilmente pulibili; in alternativa, è possibile bloccare la crescita degli acari mettendo i pelouche in freezer per 12-24 ore per poi lavarli;
- 4) eliminare dalle stanze, in particolare dalla camera da letto, oggetti che trattengono polvere: tappeti, moquette, tende, carta da parati di stoffa, soprammobili, ed è consigliabile tenere chiusi negli armadi libri e giocattoli;
- 5) non utilizzare scopa o spolverino per le pulizie di casa, in quanto sollevano la polvere senza, però, eliminarla. Preferire aspirapolveri dotati di filtri ad [acqua](#) e di filtri ad alta efficienza (Filtro HEPA) e passare frequentemente un panno umido. Di scarsa utilità sono gli spray acaricidi perché non riescono a penetrare in profondità nei materassi e nei divani, al contrario si è dimostrata molto utile la pulizia con vapore (100°C) che uccide gli acari e distrugge le particelle fecali responsabili dell'allergia;
- 6) puliti accuratamente ogni mese i filtri di riscaldamento ad aria o di condizionatori se la casa è dotata di tali impianti termici;
- 7) rivestire i divani e le poltrone con tessuto anti-acaro;
- 8) non aumentare l'umidità ambientale che favorisce la crescita degli acari; pertanto, non usare umidificatori, non stendere la biancheria in casa, far arieggiare le stanze dopo aver cucinato o fatto la doccia;
- 9) il fumo passivo e attivo fa aumentare di 2-3 volte il rischio di malattie allergiche, perciò, non fumare;
- 10) evitare località marine umide per le proprie vacanze e prediligere l'alta montagna;
- 11) impiegare una mascherina protettiva durante la pulizia della casa.

Nota: i filtri HEPA (High Efficiency Particulate Air) sono costituiti da [fibre](#) sintetiche e cellulosa; prodotti alla fine della Seconda Guerra Mondiale per risolvere il problema della rimozione della polvere radioattiva, sono in grado di trattenere tutti gli allergeni arrivando a catturare particelle di diametro minimo di 0,3 micron.

Francesca Brigida§§§googleend§§§

