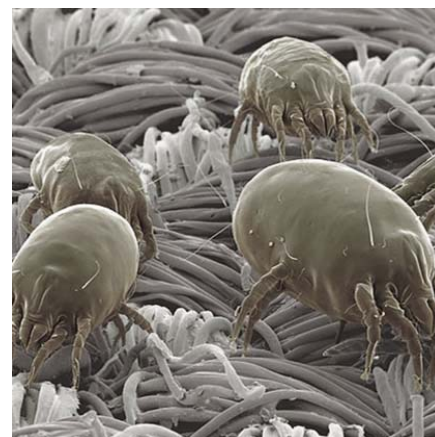


Numero 6. L'allergia indoor: gli acari della polvere

L'esperto informa che ...

La stagione dei pollini, che quest'anno è stata più lunga del solito, è ormai alle spalle. Anche le spore fungine sono ormai presenti soltanto in tracce. Ma per l'allergico gli esami non finiscono mai, come diceva Edoardo De Filippo: già dallo scorso autunno è infatti iniziata la stagione florida dell'allergia agli acari della polvere, presenti durante tutto il corso dell'anno, con un picco di concentrazione ad inizio inverno e uno verso febbraio. La scoperta che i principali agenti responsabili dell'allergia alla polvere domestica sono alcune specie di acari è relativamente recente. Anche se da tempo si era osservato che la polvere della casa era in grado di causare sintomi di raffreddore e di asma bronchiale del tutto simili a quelli provocati dai pollini, l'estrema eterogeneità della composizione delle polveri aveva reso lunga e difficile la ricerca del vero "colpevole" dell'allergia. La polvere ambientale è costituita infatti da una miscela di polveri organiche (forfore e peli animali, frammenti e secrezioni di insetti, spore di muffe, fibre vegetali, residui alimentari, ecc.) e di sostanze inorganiche (polveri minerali contenenti carbonio e silicio). Solo nel 1967 fu possibile dimostrare che il potere allergenico della polvere ambientale è dovuto quasi esclusivamente agli acari, che sono artropodi della classe degli aracnidi, in pratica cugini degli insetti, dai quali si distinguono per possedere 8 zampe invece di sei.



Le due specie in causa per l'allergia nelle abitazioni hanno nomi difficili: *Dermatophagoides pteronissinus* e *Dermatophagoides farinae*. Gli acari sono invisibili ad occhio nudo in quanto misurano circa un quarto di millimetro, ma si possono vedere chiaramente al microscopio ottico. Vivono nella polvere e soprattutto nei letteracci (materassi, cuscini, imbottiture dei letti, trapunte) dove trovano le condizioni più favorevoli per prosperare e riprodursi al riparo dalla luce, a temperature tra i 15° e i 30°, in ambiente umido. Gli acari si cibano volentieri di forfora umana (tutti i gusti sono gusti!) e i letteracci anche sotto questo profilo sono una nicchia ecologica ideale per il loro sviluppo. Per le abitudini che abbiamo visto, gli acari sopravvivono con difficoltà sopra i 1000-1500 metri di altitudine. Sono presenti in tutto il mondo e vivono sulla terra da almeno cento milioni di anni, il che vuol dire che hanno ottime doti di adattamento. Elevate in camera da letto, le concentrazioni di acari negli ambienti di lavoro (uffici anche con moquette, ecc.) è invece di regola bassa.

Gli acari della polvere non mordono, ma se inalati sono una delle più frequenti cause di sintomi a carico dell'apparato respiratorio (naso e bronchi). Nulla a che vedere invece con le malattie della pelle come l'orticaria o l'eczema: anche se è presente una dermatite in un allergico agli acari, le due cose vanno ognuna per conto proprio. La sensibilizzazione agli acari è assai diffusa: almeno il 10-20% della popolazione, ma non sempre test cutanei o ricerca di anticorpi *IgE* (*Immunoglobuline E*) per acari positivi si accompagnano a sintomi di allergia. Gli acari danno disturbi solo nei soggetti che ad essi sono allergici, ma sono innocui per tutti gli altri. Chi è allergico agli acari deve fare attenzione ad un'eventuale reazione crociata con alimenti, come le lumache di terra e di mare e i crostacei. Se assumendo questi cibi si avverte gonfiore o prurito alle labbra o al cavo orale, è opportuno lasciar perdere queste leccornie.

Accanto alle terapie specifiche per naso o bronchi è utile mettere in atto quella che si chiama "bonifica ambientale", cioè una serie di accortezze per rendere difficile la vita agli acari che riportiamo di seguito.

ALLERGIA AGLI ACARI DELLA POLVERE CONSIGLI UTILI PER LA "BONIFICA AMBIENTALE"

La "bonifica ambientale" riduce l'esposizione all'antigene ed integra validamente la terapia prescritta dal medico curante o dallo specialista, contribuendo a ridurre la gravità dei sintomi e il consumo di farmaci.

Consigli pratici per attuare la "bonifica ambientale"

1. Evitare il fumo di sigaretta!! In casa del paziente allergico nessuno deve fumare.
2. La stanza da letto deve essere arredata con pochi mobili indispensabili, possibilmente lisci e ben sollevati da terra, facili da pulire. I pavimenti dovrebbero essere facilmente lavabili.
3. Evitare i letti imbottiti e, se possibile, gli armadi guardaroba e in genere i mobili in cui può accumularsi e ristagnare la polvere. Evitare la moquette e la carta da parati. No a scendilettri, tappeti, tende pesanti (usare tende lavabili), paralumi, mobili imbottiti e tutte le suppellettili che possono trattenere la polvere.
4. Utilizzare materassi in gommapiuma o a molle e cuscini sintetici, evitando letterecchi (incluse le trapunte e i piumoni) in lana, crine, piuma, fibre vegetali. I materassi e cuscini in lattice anche se spesso garantiti come "antiallergici" o "antiacaro" possono venire comunque colonizzati, solo più lentamente. Su materassi e cuscini va usato di frequente l'aspirapolvere. E' bene esporli all'aria e al sole.
5. Tutti i materassi vengono comunque presto o tardi inquinati dagli acari. Un'efficace prevenzione prevede quindi l'impiego di coprimaterassi e copricuscini "antiallergici" realizzati con tessuto a maglie strette, adeguatamente testati e certificati, che impediscano il contatto diretto con acari e loro deiezioni. I tessuti devono essere di buona qualità e soprattutto ben traspiranti.
6. Lavare federe e lenzuola una volta la settimana a 60°C: gli acari sopravvivono infatti a temperature inferiori. Anche il copricuscino, coprimaterasso, coprtrapunta antiacaro devono essere lavati ogni 2 mesi a 60°C per evitare la proliferazione degli acari sul tessuto barriera. Non esistono materassi antiacaro, perché nessun materasso può essere lavato a 60°. Esporre frequentemente al sole le coperte in ambiente ventilato.
7. Se nella camera da letto sono più letti è opportuno adottare per tutti coprimaterassi e copricuscini. I bambini allergici dovrebbero evitare di andare a

dormire in camere in cui non sia stata effettuata la bonifica ambientale. Nella stanza del bambino limitare all'essenziale la quantità di giocattoli, libri e soprammobili. Preferire i giocattoli facili da pulire (legno, plastica, metallo). Gli animaletti in peluche accumulano acari con facilità. Per non privare il bambino del suo compagno preferito si consiglia di riporlo nel freezer per una notte a -18-20° per uccidere gli acari. Poi si potrà lavare delicatamente il peluche a 30° una volta al mese.

8. Il bambino allergico agli acari dovrà evitare di saltare sul letto e di fare battaglie con i cuscini. In caso di malattie delle vie respiratorie stagionali, utilizzare l'umidificatore solo per il tempo indispensabile: l'umidità favorisce la crescita degli acari.

9. E' inutile acquistare un aspirapolvere ad elevatissima potenza: nemmeno il più potente è in grado di aspirare gli acari vivi in profondità nel materasso. Gli aspirapolvere oggi in commercio sono dotati di filtro antiacari. Pulire quotidianamente la stanza del paziente allergico agli acari utilizzando l'aspirapolvere e panni bagnati, per non disperdere la polvere. Pulire accuratamente i termosifoni.

10. Gli acari abbondano nei letti degli alberghi e delle pensioni, ma anche nei sacchi a pelo. In vacanza sarebbe opportuno portare con sé coprimaterasso e copricuscino. Alcune ditte forniscono appositi set da viaggio. Gli alberghi con stanze antiacaro sono al momento pochi.

11. Sono reperibili in commercio prodotti acaricidi o denaturanti gli acari, ma la loro efficacia non è pienamente documentata. Una volta attuata la bonifica ambientale, possono essere utilizzati due-tre volte l'anno su superfici per cui non sono possibili altri interventi (ad es. testiere imbottite dei letti).

12. Evitare di acquistare cani, gatti, conigli, criceti ed uccelli. Gli animali già presenti devono essere allontanati dall'abitazione o almeno dai locali frequentati dal paziente allergico.

Prof. Guido Marcer
Università degli Studi di Padova
Dipartimento di Medicina Ambientale
e Sanità Pubblica

Servizio fornito da:

ARPAV Settore per la Prevenzione e la Comunicazione Ambientale
Servizio Valutazioni Ambientali e degli Impatti sulla Salute

http://www.arpa.veneto.it/aria_new/htm/pollini_rubrica.asp