
Primavera, tempo di allergie

Autore: Claudia Di Lorenzi

Fonte: Città Nuova

In Italia sono circa 12 milioni le persone affette da allergie respiratorie. La cura e la prevenzione possibile

Primavera è sinonimo di allergia. Quantomeno per coloro che ne soffrono. **In Italia sono circa 12 milioni le persone affette da allergie respiratorie** che in questa stagione combattono contro raffreddore, tosse, prurito e pizzicore al naso, ma anche eruzioni cutanee, occhi che lacrimano e perfino possibili crisi di asma. E se l'allergia ai pollini è quella più tipica della stagione, per il vero **circa il 50% di tutte le reazioni allergiche è dovuto agli acari della polvere.** Animaletti talmente piccoli - della lunghezza variabile fra 0,2 e 0,4 mm - da essere invisibili ad occhio nudo. **Difficili da debellare** perché vivono accanto a noi nelle nostre case: prediligono gli ambienti particolarmente umidi (60%-80%) e moderatamente caldi (25-30°C), e se il clima primaverile, caratterizzato da piogge frequenti che aumentano il livello di umidità ambientale, è il loro preferito, le abitazioni, calde al loro interno sia d'estate che d'inverno, rappresentano l'habitat ideale per la loro sopravvivenza. **Si riproducono velocemente e vivono in media fra i 60 e i 150 giorni,** sono numerosissimi tanto che in 1 grammo di polvere se ne trovano fino a 2000, e si nutrono di cellule morte, come squame di pelle, forfora e frammenti di capelli, o di residui dell'ambiente, tra cui polvere e muffe. **Si nascondono fra i materassi, le lenzuola e le coperte, nel ripiano sotto il letto, fra le tende,** i tappeti e la moquette. Amano i peluche dei nostri figli, i soprammobili e le librerie zeppe di volumi polverosi. Contrariamente a quello che si pensa, **non pungono e non mordono, ma producono delle proteine che sono le vere responsabili delle reazioni allergiche:** risposte anomale del sistema immunitario a sostanze innocue per la maggior parte delle persone. Poiché i sintomi dell'allergia agli acari sono comuni ad altre forme allergiche e ad altre patologie, per scoprire se siamo allergici a questi animaletti **il medico specialista ha a disposizione due strumenti diagnostici.** Il primo è il **Prick test,** che prevede l'applicazione sulla pelle dell'avambraccio di una goccia di sostanza contenente l'allergene, che penetra sottocute attraverso un piccolo taglio superficiale. Dopo pochi minuti, la presenza di un'eventuale infiammazione cutanea in corrispondenza della sostanza permette all'allergologo di confermare o smentire la sensibilizzazione all'allergene. **Il secondo strumento è la rilevazione del dosaggio nel sangue delle Immunoglobuline E allergene-specifiche,** anticorpi prodotti dal sistema immunitario che sono specifici per un determinato allergene e consentono di scoprire se il paziente è allergico a quella determinata sostanza. Una volta che conosciamo il volto del nostro "nemico", per guarire dall'allergia, o per contenerne i sintomi, possiamo ricorrere ad una **doppia terapia farmacologica.** Il trattamento più comune, ma con efficacia limitata nel tempo, è la somministrazione - dietro prescrizione medica - di farmaci antistaminici o corticosteroidi per il controllo delle manifestazioni allergiche, di solito in concomitanza con i periodi più critici dell'anno, ovvero primavera e inverno. Mentre il rimedio più efficace, e i cui effetti durano a lungo, anche molto oltre la conclusione del trattamento, è l'immunoterapia, che consiste nella somministrazione sottocutanea o sublinguale dell'allergene specifico verso cui occorre immunizzarsi, ed è particolarmente indicata per bambini e adolescenti. Dopo anni di terapia - in genere dai 3 ai 5 - il soggetto diventerà immune all'allergene. Ad oggi, poi, è possibile ricorrere anche al **vaccino antiallergico.** Terapie a parte, per un contenimento radicale del problema, **la vera arma in nostro possesso è la prevenzione.** Anzitutto possiamo rendere le nostre case degli ambienti inospitali per gli acari, semplicemente curandone l'igiene e scegliendo gli arredi giusti. Dovremmo allora **pulire e disinfettare le superfici utilizzando detergenti chimici antiacaro e utilizzare aspirapolvere dotati di filtri HEPA;** aprire le finestre e aerare tutte le stanze tutti i giorni, mantenendo la temperatura di casa al di sotto dei 22°C nei mesi

freddi e l'umidità al 50%. Sarà utile anche preferire mobili rivestiti con materiale lavabile, **eliminare soprammobili e complementi d'arredo imbottiti**; conservare libri e riviste in mobili chiusi o vetrine; ridurre il numero dei vasi di fiori dove l'acqua che ristagna favorisce la formazione di muffe; **pulire e cambiare spesso l'acqua contenuta negli umidificatori**. È indicato anche l'uso di depuratori d'aria certificati contro la diffusione di allergeni. **Un'attenzione particolare va dedicata alla camera da letto, vero luna-park per gli acari**. Qui, per tenerli alla larga dovremmo optare per materassi e cuscini composti da fibre antiallergiche evitando quelli in lana e piuma d'oca; preferire lenzuola di cotone e piumini in materiale antiallergico che possano essere lavati ad alte temperature; evitare letti con cassettoni al di sotto della rete. Per chi ha **animali domestici**, non bisogna dimenticare che **la loro presenza contribuisce all'aumento degli acari**. E per chi vuole saperne di più il ministero per la Salute dedica al tema un'apposizione sezione. Qui il [link](#) al sito del ministero.