



**AZIENDA OSPEDALIERA FATEBENEFRAATELLI ED OFTALMICO
PRESIDIO OSPEDALIERO "M. MELLONI"**

Corso Porta Nuova, 23 - 20121 Milano

Via Macedonio Melloni, 52 - 20129 Milano

Ambulatorio di Allergologia Pediatrica - Tel. 02 / 6363.3206

Primario: Dott. Alessandro Fiocchi

Gli acari sono piccoli ragnetti invisibili a occhio nudo presenti nella polvere della casa, maggiormente nelle camere da letto dove trovano le condizioni ambientali idonee alla loro vita: temperatura, Umidità Relativa e presenza di nutrimento rappresentato dalla desquamazione della cute umana e residui di alimenti. I più comuni si chiamano Dermatophagoides pteronyssinus (DPP) e Dermatophagoides farinae (DPF). Gli Acari della polvere sono una delle principali cause d'allergia respiratoria perché contengono sostanze allergizzanti sia nel corpo che nelle feci: si tratta di particelle piccolissime che rimangono sospese nell'aria e possono generare nei soggetti allergici sia per via inalatoria che per contatto sintomi come rinite, tosse, asma o eczema. Hanno una vita media di 2-4 mesi e il periodo di massima concentrazione ambientale è costituito dalle stagioni autunnale ed invernale.



Consigli per la riduzione dell'esposizione agli allergeni degli acari domestici.

- ◆ E' indispensabile premettere che gli acari vivono in tutta la casa ed è quindi improbabile che un singolo provvedimento possa risolvere da solo il problema dell'esposizione. E' quindi sempre necessario un approccio integrato che includa i metodi di barriera, la rimozione della polvere e la modifica del microclima dell'abitazione e la bonifica dei microhabitat che ospitano gli acari.
- ◆ Il riscaldamento nelle abitazioni favorisce lo sviluppo degli acari: quindi si deve mantenere una temperatura inferiore ai 20 °C. Una ridotta ventilazione determina un incremento della concentrazione degli acari in quanto riduce l'eliminazione che si ottiene mediante il ricambio d'aria e fa aumentare l'umidità ambientale. Il controllo dell'umidità è fondamentale visto che gli acari hanno una ridotta tolleranza alle sue variazioni: l'optimum di umidità relativa che favorisce il loro sviluppo è tra il 55% ed il 75%. E' quindi necessario mantenere il livello di umidità inferiore al 50 %. I condizionatori, deumidificatori e una buona ventilazione aiutano a ridurre il più possibile l'umidità. Preferire gli appartamenti ai piani intermedi, evitando se possibile i primi e gli ultimi in quanto più umidi.
- ◆ Materassi e cuscini devono essere avvolti ermeticamente con tessuti che impediscano il passaggio dell'allergene ma che consentano una buona traspirazione, evitando l'uso di quelli con l'interno plastificato. I tessuti differiscono tra di loro: un diametro dei micropori tra 6 e 10 micron previene il passaggio degli allergeni degli acari.
- ◆ Lavare lenzuola e federe settimanalmente a temperature $\geq 60^{\circ}\text{C}$. Lavare copricuscini e coprimaterassi ogni 2-3 mesi alla stessa temperatura. L'alta temperatura ha, infatti, un potere acaricida superiore a detergenti e ad acaricidi. L'asciugatura dovrebbe avvenire all'aria aperta, al sole o in asciugatrice. Usare tende leggere e lavabili frequentemente.
- ◆ Arredare la camera da letto del bambino con mobili semplici, che possano essere facilmente puliti a fondo tutti i giorni. Eliminare o ridurre il più possibile peluches, libri e altri piccoli oggetti che possono raccogliere polvere e se possibile tenerli nell'armadio. Preferire giochi di metallo, legno o gomma. I giocattoli in stoffa possono essere lavati a temperatura > 60 gradi o a freddo dopo averli tenuti in freezer per 24 ore.
- ◆ Preferire mobili in legno o altri materiali. Evitare i mobili con imbottiture o rivestirli con tessuti anti acaro.
- ◆ Eliminare tappeti e moquette, ai quali vanno preferiti pavimenti in ceramica, marmo o legno. In alternativa i tappeti devono essere puliti almeno una volta per settimana con vapore ad alte temperature ed aspirapolvere.
- ◆ I migliori aspirapolvere non possono rimuovere completamente gli acari né prevenire l'accumularsi di detriti, ma l'uso regolare dotato di filtri HEPA (antiacaro) combinato con l'uso di panni umidi per le pulizie e' determinante per la riduzione del numero di particelle allergizzanti. Si consiglia aprire le finestre durante le operazioni di pulizia e non eseguirla in presenza del bambino.