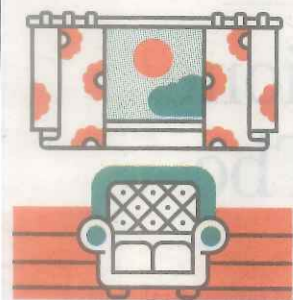


Come combatterli



Ridurre l'umidità negli ambienti aprendo le finestre spesso e mantenendo la temperatura a 17-18°C



Sbattere materassi, divani, poltroni, areare coperte, cuscini e tappeti per circa 4-5 ore ogni giorno



Usare fodera antiacaro perché composta da fibre di poliestere/poliammide che garantisce l'effetto barriera



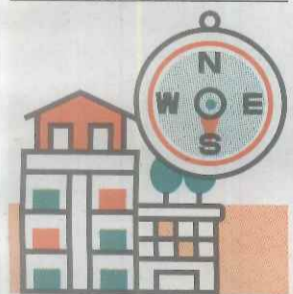
Lavare le tende e la biancheria da letto a temperatura superiore a 50 gradi e asciugarli bene



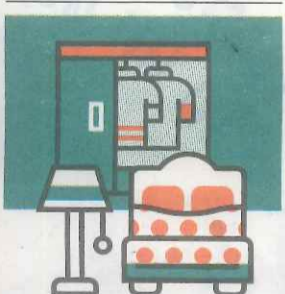
Usare panni umidi e/o aspirapolveri con microfiltri HEPA, in grado di rimuovere particelle di 0,3 micron



Utilizzare se necessario acaricidi seguendo le precauzioni e le prescrizioni indicate nel prodotto



Dormire in stanze esposte a Sud, meno umide perché il sole le riscalda fin dalle prime ore del mattino



Preferire un arredo scarno: armadi bassi e ben chiusi, superfici lisce, niente tappeti e tende semplici



Non accumulare troppi giochi né peluche, in ogni caso lavarli spesso e riporli in scatole chiuse



Evitare troppi quadri e cornici alle pareti, pulire spesso le librerie. Meglio tenere i libri in librerie chiuse

Un milione di acari nel nostro cuscino

Si nascondono anche nei letti, nei divani e nei tappeti. E a differenza dei pollini sono perenni. Sono innocui ma nei soggetti allergici possono provocare rinite e asma bronchiale, oltre che dermatiti. Ma combatterli è possibile

di Giuseppe Del Bello

S

e ne stanno lì, quatti quatti ad aspettare. Poi, appena la nostra pelle si desquama - e il fenomeno è frequente - loro si avventano proprio su quei detriti. In primis la forfora. Una leccornia che vede gli acari nel ruolo di predatori invisibili. E innocui, perché non possono causare infezioni. Nessun problema, allora? Certo, finché il loro famelico interesse non prende di mira i soggetti allergici. E allora sono guai.

Ma cerchiamo di fare un identikit di questi piccolissimi parassiti. Dimensioni infinitesimali, dell'ordine di 0,2 - 0,3 mm di lunghezza, che per vederli sarebbe necessaria una lente di ingrandimento 10 X. Ubiquitari, sono identificati come artropodi che privilegiano l'habitat per il loro sviluppo. Il nome tecnico degli acari è *dermatofagoidi*, termine che sintetizza l'attitudine a nutrirsi dei prodotti di scarto della pelle. Ma se destano interesse e preoccupazione è per la loro capacità di scatenare pericolose manifestazioni immunitarie nei soggetti predisposti. Due sono le specie impuntabili di reazioni allergiche: il *Dermatofagoide pteronyssinus* e il *Dermatofagoide farinae*. Altri tipi, più raramente chiamati in causa, sono la *Blomia tropicalis* e l'*Euglyphus maynei*.

In sostanza il sistema immunitario, in presenza degli acari, viene compromesso manifestando una reazione definita sbagliata dagli specialisti. «La predisposizione familiare è un fattore determinante - premette Massimo Triggiani, ordinario di Allergologia all'università di Salerno - basta pensare che i figli di soggetti allergici hanno oltre il 50 per cento di possibilità di sviluppare la stessa allergia. In realtà, non si è allergici all'acaro come tale ma ad alcune proteine presenti nelle feci di questo animaletto». La cosa si fa complicata quando si tratta di snidarli, dove si saranno cacciati? E qui entrano in gioco le loro preferenze. Insomma, tra i posti che gli acari eleggono a domicilio abituale figurano le federe e i cuscini soprattutto di lana (in un solo cuscino se ne concentrano più di un milione), oltre che materassi, coperte, tendaggi e tappeti, proprio perché qui trovano cibo e temperatura ideali per svilupparsi. Da mangiare e da riscaldarsi. «Mentre gli individui sani non sviluppano nessuna risposta, i soggetti il cui sistema immunitario viene sollecitato

R

Sportello cuore

Le cattive abitudini Su Sportello cuore
(www.sportellocuore.it/), il canale di Repubblica.it dedicato alla salute del sistema cardiocircolatorio, notizie e informazioni per fare prevenzione. Accanto a una serie di articoli sulla corretta alimentazione e sull'esercizio fisico, anche approfondimenti per chi ha problemi di colesterolo alto o chi soffre di ipertensione. E consigli per affrontare i problemi cardiovascolari a tutte le età.

negativamente - precisa il docente - iniziano a formare anticorpi della serie IgE nei confronti delle proteine allergeniche dell'acaro. A loro volta, queste IgE si fissano sulla superficie di alcune cellule, i mastociti, presenti soprattutto nella mucosa delle vie aeree (naso e bronchi), nella cute e nell'intestino. L'incontro tra le proteine dell'acaro e le IgE sui mastociti attiva queste cellule che liberano una serie di molecole quali l'istamina, i leucotrieni e le prostaglandine che, di conseguenza, provocano i sintomi fastidiosi delle allergie».

Le forme principali di allergia causate dagli acari sono la rinite e l'asma bronchiale. La rinite è senz'altro la patologia più frequente nella nostra popolazione (un quarto degli italiani ne patisce gli effetti). La rinite allergica tra l'altro tende spesso a complicarsi e a sfociare in sinusite, otite e disturbi del sonno. L'asma bronchiale, pur essendo una patologia meno frequente (circa il 10% degli italiani), è più grave in termini di sintomi e di necessità di visite e ricoveri ospedalieri. E ancora una volta l'acaro finisce sul banco degli imputati come uno degli allergeni più temibili per lo sviluppo dell'asma, sia perché è molto diffuso sia perché è un allergene "perenne" praticamente sempre presente durante tutte le stagioni dell'anno, a differenza dei pollini e di altri allergeni. «Quelli dell'acaro, inoltre, sono di dimensioni molto piccole - precisa Triggiani - per cui oltrepassano facilmente il filtro del naso per raggiungere in grandi quantità i bronchi. Oltre alle allergie respiratorie, gli acari sono stati messi in relazione anche allo sviluppo della dermatite atopica. È una fastidiosa forma di eczema della cute caratterizzata da intenso prurito, spesso presente nei bambini». Ma il mondo delle allergie si rivela un pozzo senza fine: alcuni studi pubblicati recentemente hanno dimostrato che l'acaro produce una serie di sostanze, anche non strettamente allergeniche. «Queste sono in grado di attivare - conclude il professore - alcuni recettori presenti sia sui mastociti che sulle terminazioni nervose del prurito. In questo modo l'acaro potrebbe contribuire in maniera determinante allo sviluppo delle lesioni pruriginose sia attivando la secrezione di istamina dai mastociti sia stimolando le fibre nervose del prurito».

Dove si nascondono

Camera da letto

Gli acari si annidano soprattutto negli armadi, sui letti (inclusi materassi, e cuscini), sulle tende

Tende

Armadi e soprammobili

Coperte e cuscini

Serrande

Materassi

Tappeti

Sotto mobili

Cassetti

Librerie

Divani

Peluche

Soggiorno e sala pranzo

Composti organici volatili che si trovano nei prodotti per la pulizia. Esiti di allergeni alimentari

Bagno

I composti organici volati e le muffe si sviluppano in ambienti umidi e poco ventilati

I sintomi

Occhi

Prurito e lacrimazione

Naso

Arrossamento
Naso che cola
Starnuti

Gola

Tosse

Pelle

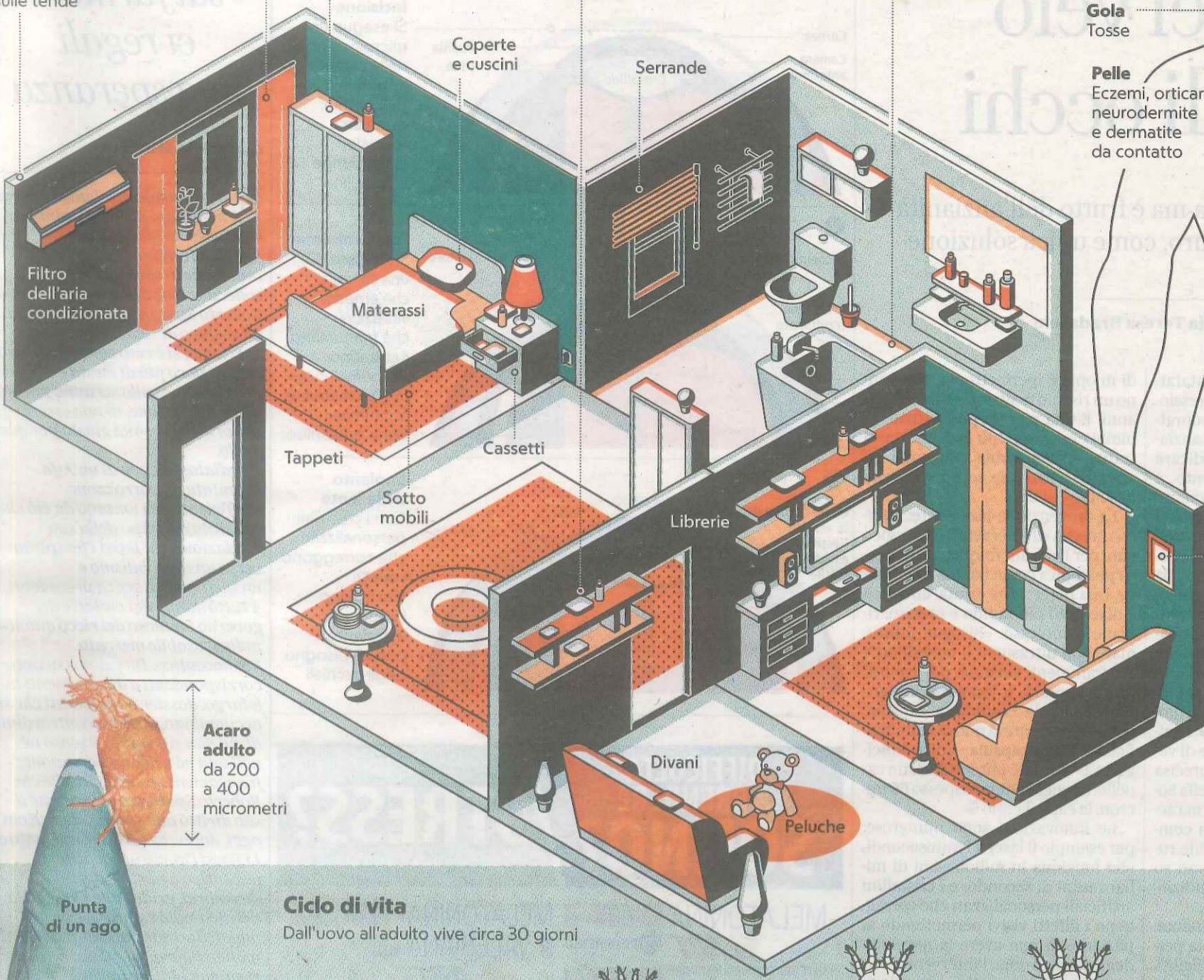
Eczemi, orticaria, neurodermite e dermatite da contatto

Bronchi

Irritazione, costrizione bronchiale, attacchi d'asma

Quadri e cornici

Le femmine depongono da **80-120** uova durante la loro vita



Acaro adulto da 200 a 400 micrometri

Punta di un ago

Ciclo di vita

Dall'uovo all'adulto vive circa 30 giorni

Uova



Larva



Protoninfa



Tritoninfa



Maschio adulto



Femmina adulta

FONTE: RIELABORAZIONE DATI SALUTE

L'intervista / L'allergologo

“Lenzuola al sole per eliminarli”

L'acaro non ama il sole, quindi esporlo ai raggi diretti è un modo mirato per aggredirlo». Mario Di Gioacchino, ordinario all'università di Chieti e presidente eletto della Società italiana di Allergologia, asma e immunologia clinica (Siaaic), spiega che la prima regola per difendersi dai fastidiosissimi parassiti è quella del mattino: stendere al sole (se c'è) federe, cuscini, coperte e lenzuola.

Partiamo dalla camera da letto, quali accorgimenti adottare?
«Evitare i materassi imbottiti di lana o piume. Entrambi sono per gli acari materiali nutritivi, perché di derivazione epidermica. Non

dimentichiamo che dermatofagoide significa mangiatore di detriti epidermici. Poi, è consigliabile ricoprire materassi e cuscini con appositi teli a sacco in materiale impermeabile, refrattario agli acari».

E gli indumenti?

«Soprattutto quelli in lana andrebbero conservati in buste di plastica richiudibili. Attenzione ai cambi di stagione: vestiti, camicie e pullover potrebbero avere fatto il pieno di acari. E un soggetto allergico farebbe bene a non occuparsi della loro conservazione stagionale. Anzi, sarebbe meglio se soggiornasse altrove durante questa operazione».

Andiamo in salotto, cosa fare con tappeti e moquette?

«Meglio rinunciarci: raccogliendo tanta polvere possono ospitare una gran quantità di acari».

E se nella camera dei bambini fanno bella mostra i peluches?

«Sostituiamoli con altri giocattoli. L'importante è che non siano in panno lencio. E se la rinuncia costa caro vanno lavati molto spesso».

L'umidità, come tenerla sotto controllo?

«Se la si mantiene sotto il 50 per cento l'acaro sopravvive a stento. Per ottenere un buon risultato vanno bene i deumidificatori da installare in tutti gli ambienti».

L'esperto Mario Di Gioacchino



Professore di Allergologia e Medicina del Lavoro Università Gabriele d'Annunzio

Chieti e presidente eletto della Società italiana di Allergologia, asma e Immunologia clinica (Siaaic)

Altri consigli per la pulizia?

«Sul mercato stanno spuntando a ritmo serrato aspirapolveri antiacaro. Ma della loro reale efficacia non tutti sono convinti. In attesa di una parola definitiva affidarsi a un normale aspirapolvere. In offerta ci sono anche prodotti chimici ad attività acaricida, ma io ne starei alla larga, visto che oltre agli acari potrebbero nuocere anche alla nostra salute».

Ultimo capitolo, le tende.

«Se proprio non se ne può fare a meno, evitare quelle in tessuti pesanti: una manna per gli acari».

— g. d. b.

© RIPRODUZIONE RISERVATA