

## Prevenzione dell'allergia ad inalanti

La patologia allergica respiratoria è molto frequente nella popolazione generale: la sua prevalenza si aggira in media intorno al 10-15%. Inoltre, negli ultimi 20 anni si è osservato un costante aumento delle allergie (respiratorie e non), per il quale sono state proposte numerose spiegazioni. Una delle spiegazioni più solide e ragionevoli è che l'aumento delle allergie sia da imputarsi al migliorato "stile di vita", che vuol dire meno infezioni, cibi sterili, aumento del tempo trascorso in ambienti chiusi. Per tutti questi motivi, insieme alla ricerca di farmaci sempre più efficaci e sicuri, è stata data molta importanza alla prevenzione delle allergie.

La prevenzione ideale sarebbe quella che impedisce ad un soggetto di diventare allergico. In questo senso sono stati fatti numerosi tentativi di prevenire l'insorgenza di allergia, per esempio intervenendo sulla dieta materna, sull'allattamento, sulla somministrazione precoce di "probiotici" e altro. Tuttavia, è risultato chiaro che fino ad oggi non siamo in grado di effettuare un tale tipo di prevenzione. Probabilmente perché i fattori che fanno sì che un individuo diventi allergico sono troppo numerosi, ed esiste comunque anche un substrato genetico, che al momento non è individuabile né modificabile.

Ciò che invece si può tentare di fare dal punto di vista pratico è prevenire (ridurre) i sintomi in quei soggetti che sono già allergici. Questo approccio comporta ovviamente l'allontanamento degli allergeni inalatori (quelle sostanze che se inalate causano i sintomi di asma o rinite). Gli allergeni inalatori sono numerosi e molto diversi tra loro. Una suddivisione molto grossolana li distingue in "outdoor" (quelli che stanno all'esterno) e quelli "indoor" che si trovano all'interno delle abitazioni. Tra i primi i più importanti sono i pollini vegetali, come ad esempio graminacee, olivo, parietaria, betulla, ecc. Tra gli allergeni degli ambienti chiusi vi

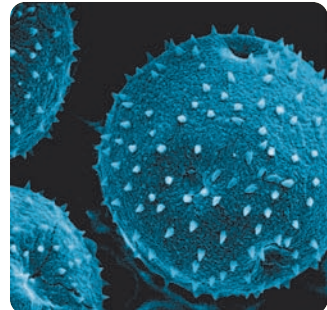


*Parietaria*

sono le sostanze prodotte dagli acari della polvere, alcune muffe (es. *Penicillium*, *Cladosporium*) e le forfore di animali domestici (soprattutto cane e gatto). L'allontanamento completo degli allergeni riduce sicuramente i sintomi. Ad esempio è noto che i soggetti allergici a pollini stanno bene al di fuori della stagione pollinica, e che gli allergici ad acari della polvere migliorano drammaticamente se soggiornano per lunghi periodi in alta montagna, dove gli acari sono assenti.

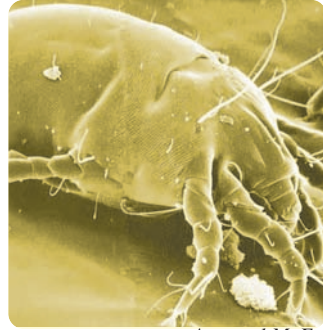
**Pollini.** Per i soggetti allergici a pollini, purtroppo l'allontanamento o l'evitamento degli allergeni è quasi impossibile, ma si possono prendere alcune semplici precauzioni:

- Limitare le attività all'aperto durante la stagione pollinica, soprattutto se c'è vento.
- Evitare di uscire nelle ore di maggior concentrazione pollinica: ore centrali (10-16 h.) e subito dopo un temporale (la pioggia rompe i granuli pollinici in frammenti più piccoli).
- Non tagliare l'erba o rastrellare le foglie nel periodo di picco pollinico.
- Tenere chiuse le finestre durante le ore centrali della giornata.
- Tenere chiusi i finestrini delle auto durante i viaggi.
- Consultare i calendari pollinici, ricordando che la fioritura è posticipata di 20-40 giorni in montagna oltre i 1000 metri.
- Durante la stagione pollinica, i pazienti dovrebbero trasferirsi in aree a bassa concentrazione pollinica: zone marine o montane al di sopra dei 1000 metri.



*Polline al M. E.*

**Acari della polvere.** Questi aracnidi praticamente invisibili ad occhio nudo, vivono e crescono bene dove c'è caldo ed elevata umidità (per esempio non sopravvivono in montagna) e dove sono abbondanti le desquamazioni della cute umana (letti, cuscini, tappeti). Sono stati proposti numerosi metodi per tentare di ridurre la quantità di acari e quindi dei loro allergeni, tra cui ricordiamo:



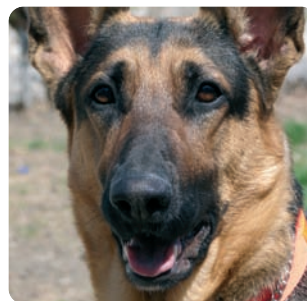
*Acaro al M. E.*

uso di coprimaterassi/copri-cuscini “antiallergici”, eliminazione di moquette tendaggi e tappeti, lavaggio degli effetti lettereschi con acqua calda e detersivi, sostanze acaricide da spruzzare nell’ambiente, pulizia frequente degli ambienti con aspirapolvere dotati di filtri HEPA DIA (ad alta efficienza). Tutti questi metodi sono stati sottoposti a verifica rigorosa in numerosi studi clinici controllati. Il risultato è che solo alcuni metodi (coprimaterassi, lavaggio delle lenzuola in acqua calda, aspirapolvere con filtro HEPA) sono effettivamente in grado di ridurre la quantità di allergeni degli acari nell’ambiente. Tuttavia, l’effetto benefico sui sintomi di asma o rinite di ciascun metodo preso singolarmente è di fatto molto piccolo ed è visibile solo per le fodere antiallergiche. Quindi, l’utilizzo di fodere antiallergiche è l’unico sistema che da solo può ridurre i sintomi. Anche se mancano studi in proposito, è consigliabile comunque applicare contemporaneamente almeno quelle misure che certamente riducono la quantità di acari:

- 1) Usare fodere impermeabili “antiallergiche” per materassi e cuscini. Le fodere devono essere ermetiche ed antifruscio e devono essere lavate almeno ogni due mesi.
- 2) Lavare lenzuola e federe almeno una volta alla settimana in acqua calda (55-60°C).
- 3) Eliminare tappeti, moquettes, tendaggi e oggetti in peluche.

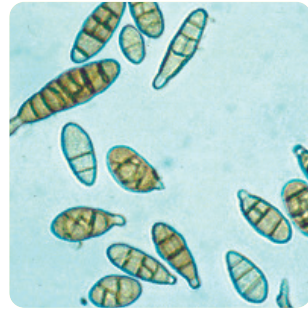
4) Pulire a fondo le stanze utilizzando aspirapolvere con filtro “HEPA”. L’utilizzo di aspirapolvere normale è sconsigliabile perché solleva in aria gli allergeni degli acari. L’utilizzo di acaricidi (in polvere o spray) non è consigliato a causa della possibile tossicità, della poca praticità e della scarsa efficienza.

**Animali domestici.** Gli allergeni del cane e del gatto, derivano dalla loro saliva e si depositano sul pelo. Le particelle sono molto piccole (rimangono facilmente sospese in aria), aderiscono facilmente e tutte le superfici (indumenti compresi) e quindi sono difficili da rimuovere e possono essere anche trasportate involontariamente in ambienti dove non ci sono animali. Anche per gli allergeni animali sono stati fatti numerosi studi sulle metodiche che consentirebbero di ridurle, ma nessuna di queste ha dato singolarmente risultati clinici apprezzabili. Tuttavia, come nel caso degli acari, possono essere suggerite alcune misure precauzionali che, attuate tutte insieme, possono aiutare a ridurre l’esposizione:



- 1) Non fare entrare l’animale domestico nelle zone della casa più frequentate e soprattutto in camera da letto.
- 2) Lavare spesso gli indumenti che rimangono a contatto dell’animale.
- 3) Il lavaggio dell’animale consente di ridurre gli allergeni, ma solo per pochi giorni. Il lavaggio dovrebbe essere almeno bisettimanale.
- 4) Eliminare tappeti, tendaggi e moquettes che fungono da deposito degli allergeni.

**Muffe.** Le muffe degli ambienti chiusi sono soprattutto Aspergilli e Penicilli che crescono in condizioni di umidità superiore al 50-60%, sui tappeti, muri, moquette, tappezzeria, polvere e alimenti avariati. Alcuni semplici accorgimenti, volti soprattutto a favorire il ricambio di aria e a ridurre l'umidità sono utili per ridurre l'esposizione alle muffe:



*Alternaria*

- favorire sempre la ventilazione e il ricambio di aria (specialmente in bagno attivare la ventola aspirante o aprire la finestra)
- non utilizzare mai gli umidificatori
- eliminare le infiltrazioni di acqua
- asciugare immediatamente tutto il materiale umido
- pulire regolarmente le guarnizioni dei frigoriferi; vuotare e pulire frequentemente le vaschette dell'acqua nei frigoriferi autosbrinatori
- lavare regolarmente le tende della doccia, lavandini, vasca e pareti di bagno e cucina con candeggina
- limitare il numero delle piante ornamentali
- i depuratori di aria muniti di filtri adeguati possono essere efficaci nel rimuovere le spore fungine

**Conclusioni.** I soggetti allergici dovrebbero sempre attuare tutte le misure possibili per evitare o ridurre il contatto con le sostanze che scatenano i sintomi. Ricordiamo però che a monte di tutto questo deve sempre esserci una diagnosi specialistica dettagliata e soprattutto che nessuna delle misure indicate sopra è sufficiente da sola a curare l'allergia respiratoria. A questo proposito, lo specialista allergologo è in grado di fornire al paziente tutte le informazioni necessarie sulle modalità e sull'efficacia delle misure di prevenzione ambientale.