

Misure generali per allergie a polvere e muffe

Digitally signed by Terzi Vittorio
Date: 2013.08.09 19:58:04 CEST

Partendo dal presupposto che, per queste cose, i "vaccini" non servono (anche se Vi dicono di sì)

Perciò chi Vi scrive Vi consiglia di non buttar via soldi a comprarli: non fanno male ai bambini, ma alle tasche dei genitori sì. Alcuni bambini -circa la metà, e più i maschi delle femmine- migliorano spontaneamente al tempo dello sviluppo puberale, e dopo Vi dicono che è stato il vaccino... (discorso un po' diverso -FORSE- per certi pollini: qui un certo miglioramento possono darlo... ma, in genere, solo per gli anni in cui li si fallì)

Alcune notizie di carattere generale

- Le allergie agli acari della polvere e alle muffe sono tra le più tenaci e resistenti alle terapie. Più spesso quella alla polvere di casa è l'ultima allergia a comparire in ordine di tempo (il che vuol dire che, arrivata quella, difficilmente se ne presenteranno altre). L'allergia alle muffe (all'alternaria in particolar modo) può essere molto "pesante" da gestire, e può provocare reazioni bronchiali anche molto importanti, potenzialmente pericolose.
- In genere, non si è allergici alla polvere in sé, ma agli acari e alle loro cacchette: sono dei ragnetti microscopici che ci vivono dentro, chiamati Dermatophagoidi (P. e F.). Questi ragnetti sono come i topi: stanno bene e vivono alla grande negli stessi posti -all'interno delle case- dove ama vivere l'uomo (posti tiepidi e con un certo grado di umidità: una volta crescevano e davano problemi solo in primavera e autunno, oggi, con l'invenzione dei termosifoni che ci scaldano tutto l'anno, anche in pieno inverno). Il sole diretto li uccide, e così anche il gelo. Chi ci è allergico finisce per avere fastidi, in casa, da ottobre a maggio.
- Le muffe sono tante e diverse, ma, nei nostri climi, le più coinvolte sono l'Aspergillus (Fumigatus e Niger), l'Alternaria, il Cladosporium (il meno importante). Il primo sta dappertutto, ma è più frequente -è praticamente perenne- nei luoghi umidi all'interno delle case (provoca quelle chiazze scure sulle pareti o sui soffitti, che "colorano" di nero le zone di maggiore condensa, specie in bagno e cucina); la seconda predilige gli ambienti umidi esterni (zone in cui ci siano resti vegetali di vario tipo, per lo più), ed ha una caratteristica stagionalità (da noi comincia a proliferare bene in agosto, e continua poi a farlo per tutta la stagione autunnale: attenzione a frequentare ambienti boscosi, fienili, capannoni agricoli in questo periodo).
- Sono allergie da ambienti umidi, entrambe (il che vuol dire che in posti asciutti e secchi il piccolo allergico starà meglio). Inoltre si potenziano a vicenda: gli acari mangiano le nostre forfore (ognuno di noi ne lascia nel suo letto almeno 5 Kg. all'anno), le digeriscono, defecano, e forniscono alle muffe sui muri un ottimo alimento. Le feci così predigerite dalle muffe diventano ancora più allergizzanti di quelle "originarie".

Misure utili allo scopo

- Cuscini e materassi anti-acari, in realtà, fanno molto bene... alle tasche di chi li fabbrica e vende, meno ai bambini allergici: per quanto si faccia, dopo qualche mese che li utilizziamo in casa per dormire, si inquinano come gli altri, e non sono facili da pulire. Meglio un normale cuscino sintetico economico (da poter mettere in lavatrice una volta al mese), coperto con 2 federe di cotone (quella interna da cambiare, insieme con le lenzuola -che devono essere sempre in cotone-, una volta a settimana, quella esterna da cambiare ogni 2-3 giorni al massimo), e un buon materasso a molle (tenetene sempre in alto la parte imbottita di cotone), coperto eventualmente con una buona fodera anti-acari, da pulire spesso secondo le istruzioni del fabbricante (si può sostituire, almeno nei mesi freddi, con un foglio di plastica da stendere sopra il materasso, e sul quale stendere, a sua volta, un grande e spesso telo in spugna di cotone, da lavare ogni settimana insieme con le lenzuola che ci saranno state sopra). Il piumone (meglio quelli economici imbottiti di materiale sintetico, per la ragione che si sta per dire) andrà lavato in lavatrice una volta al mese. Acqua del lavaggio tra i 50° e i 60° C. In estate sarà buona idea esporre di tanto in tanto, al sole pieno e per una intera giornata, il materasso su cui il bambino dorme. Spalliera del letto in legno o metallo, non stoffa imbottita.
- Il bambino deve dormire nella sua camera, con il lettino preparato secondo le istruzioni viste sopra, e con i muri lindi e senza macchie d'umido (che, anzi, andrebbero bonificate in tutta la casa, uccidendo le muffe dove già ci sono con gli appositi prodotti commerciali -ma va bene anche della semplice candeggina diluita-, e poi tinteggiando -almeno una volta all'anno- con delle buone pitture traspiranti e anti-muffa). Sedie lisce in plastica, legno lavabile, metallo, niente tende alle finestre (al massimo le tendine piccole a vetro, da poter lavare quando serve), niente tappeti (un tappetino scendiletto in cotone va bene, ma va lavato con una certa frequenza). Gli oggetti che possono raccogliere polvere (giocattoli, libri, etc.) vanno tenuti protetti, in librerie chiudibili con antine in legno o vetro. Se ha quel peluche a cui è affezionato, e col quale si addormenta da quando aveva 6 mesi, glielo possiamo lasciare, ma, una volta a settimana, andrà sbattuto per liberarlo dalla polvere, chiuso in una busta in plastica, messo nel congelatore di casa, e lì tenuto per una giornata intera. Sappiate, poi, che l'allergia alla polvere può dare anche reazioni cutanee da contatto.
- I bambini con questo tipo di allergia hanno le vie respiratorie in genere molto sensibili: arieggiate spesso gli ambienti, non fateli stare in cucina mentre si cuociono i cibi (fiamme libere e forno a gas sono deleteri, a prescindere dagli odori di cottura), fateli uscire dalla stanza quando si spolvera, e, se si sono utilizzati prodotti odorosi per la pulizia della casa (o insetticidi volatili), fate cambiare bene l'aria prima di farli rientrare. Mai usare deodoranti ambientali, e fate attenzione anche ai profumi personali (specie quelli più intensi). Mai fiamme libere in casa (stufe a gas o simili), e niente caminetto acceso, se non siete del tutto sicuri del perfetto tiraggio della cappa. **NON FUMATE MAI in casa -VERBOTEN-**.
- La montagna (oltre i 1.500 metri) fa molto bene a questi bambini sia d'estate che d'inverno (sulla neve stanno in genere benissimo, meglio che in qualunque altro posto o parte dell'anno). Il mare pure, ma deve essere... MARE. Vuol dire che, per avere i benefici reali del mare, devono viverci dentro (a molo, in barca, o, al più, sulla spiaggia), e non starsene nell'entroterra: i benefici li prendono dall'effetto combinato del sole, da una parte, e dell'acqua che entra ed esce dal naso, dall'altra. Oltre che dal fatto che gli allergeni, intesi in generale, per lo più si depositano per gravità sull'acqua e vi rimangono intrappolati sulla superficie.
- Infine: i bambini con questo tipo di allergie possono reagire inaspettatamente ad alimenti contenenti sostanze in qualche modo "simili". Perciò, fate attenzione ai gamberi e alle lumache terrestri (specie se non ben cotte: i nostri "monacelli" talora "crociano" con i Dermatophagoidi), alle bevande fermentate (più lo Champagne o lo Spumante sono buoni, maggiori sono i rischi di avere una reazione allergica ai lieviti crudi che ci sono dentro, i quali talvolta "crociano" con le muffe a cui c'è sensibilizzazione), ai formaggi con le muffe (Gorgonzola, tanto per non far nomi), al pane lievitato con lievito naturale (reazioni invero più rare).