

Affrontare meglio la vita quotidiana

Dal momento che le muffe, in determinate condizioni, possono svilupparsi quasi ovunque, è difficile evitare completamente il contatto. Ma facendo tesoro di alcuni preziosi consigli è possibile ridurre efficacemente i disturbi allergici:

Consigli per la vita quotidiana



Ventilate regolarmente (arieggiare di colpo piuttosto che lasciare le finestre semi-aperte). Assicuratevi che l'ambiente interno sia sufficientemente riscaldato e che l'umidità dell'aria non superi il 60%.



Evitate climatizzatori e umidificatori. Dopo la doccia/il bagno, inoltre, assicuratevi di arieggiare bene il bagno.



Eliminate subito completamente gli alimenti ammuffiti e pulite regolarmente il frigo. Sbucciate inoltre frutta e verdura.



Gettate regolarmente i rifiuti domestici e non accumulate i rifiuti organici in casa.



Evitate il giardinaggio e il contatto con il compost.



Evitate le piante in vaso e controllate regolarmente le idrocolture per accertarvi dell'assenza di muffa.



Evitate sostanze irritanti come fumi o gas di scarico di auto o industrie, poiché possono peggiorare i disturbi. Se possibile, evitate di fumare.

Diffusione delle muffe più comuni

	Diffusione all'aperto	Diffusione in stanze chiuse	
Alternaria (tutto il mondo)	Mag. - nov.	In cereali e graminacee, nel terreno, nel legno marcio	Alimenti (frutta e verdura), case umide, tessuti
Aspergillus (tutto il mondo)	Gen. - dic.	Nel terreno, nelle piante appassite, impianti di compostaggio	Rifiuti, compost, case umide, terriccio per piantumazione, alimenti, impianti di climatizzazione
Cladosporium (tutto il mondo)	Giul. - ago.	In graminacee e foglie, con il bel tempo forma di spore più comune all'aria aperta, abbondante dopo la potatura di alberi o erba, nel terreno, nei rifiuti vegetali	Alimenti, case umide, impianti di climatizzazione, terriccio per piantumazione
Penicillium (tutto il mondo)	Gen. - dic.	Nel terreno, nelle piante	Alimenti marcescenti (frutta e verdura), rifiuti, compost, polvere, case umide, tappezzerie umide, frigo
Phoma (tutto il mondo)	Gen. - dic.		Frutta e verdura, su superfici umide
Botrytis (tutto il mondo)	Mag. - ott.	Muffa nobile dell'uva, ad esempio nella vendemmia di acini selezionati	«Muffa grigia» negli alimenti, case umide, piante da appartamento
Rhizopus (tutto il mondo)	Gen. - dic.	Nel terreno	Frutta, verdura, pane, noci, polvere, case umide, alimenti

Allergopharma AG

6331 Hünenberg · Telefono 061 721 88 66 · Fax 061 721 88 68
 info.ch@allergopharma.com · www.allergopharma.ch

Allergia alle Muffe

Spiegazione, terapia, consigli



34500057-CH-IT 11/2020

Comprendere l'allergia alle muffe

La parola «allergia» significa «reazione estranea».

Un termine che descrive esattamente ciò che accade nell'organismo. Un'allergia, infatti, non è nient'altro che un'eccessiva reazione difensiva del sistema immunitario a determinate sostanze ambientali normalmente innocue. Queste sostanze si chiamano allergeni. Nel caso dell'allergia alle muffe, tali sostanze sono le spore o altri componenti volatili delle muffe. Se entrano in circolo tramite le vie respiratorie, alimenti contaminati o contatto con la pelle, possono scatenare reazioni allergiche:

I possibili sintomi dell'allergia alle muffe



Naso: Raffreddore con prurito al naso, congestione nasale o naso che cola, gonfiore della mucosa



Occhi: Congiuntivite con prurito e arrossamento agli occhi, bruciore e lacrimazione



Polmoni: Asma con tosse secca e affanno, gola irritata (senso di secchezza, voce roca), bronchite



Pelle: Neurodermite con eruzione cutanea pruriginosa, orticaria con pomfi e arrossamento cutaneo



Sintomi generali: Mal di testa, stanchezza

A seconda della tipologia, le muffe possono trovarsi sia all'aperto sia in stanze chiuse (vedi tabella sul retro). Nella stanze chiuse sono presenti tutto l'anno soprattutto in ambienti umidi, caldi e scarsamente arieggiati quali cantine umide o pareti posteriori degli armadi.

All'esterno, le stagioni di massima diffusione sono primavera ed estate. Gli «allergeni esterni» sono soprattutto le spore rilasciate nell'aria da alcune muffe in particolare prima e durante i temporali. Si trovano inoltre nel legno marcio, nelle piante appassite e nel cibo andato a male.



L'allergia alle muffe va presa seriamente, poiché la malattia può passare dalle vie respiratorie superiori a quelle inferiori causando lo sviluppo di un asma allergico.

Conoscere le opzioni terapeutiche

Quando si verificano reazioni allergiche, il medico vi consiglierà probabilmente medicinali volti a ridurre i sintomi. Per tali interventi immediati si impiegano i cosiddetti antiallergici. Il miglioramento dei disturbi allergici, tuttavia, perdura soltanto per la durata d'azione del farmaco. In tal modo non si va ad agire sulle cause dell'allergia.

L'immunoterapia specifica

Le cause dell'allergia alle muffe possono essere combattute solamente con un'immunoterapia specifica. La terapia può avere effetti positivi sul sistema immunitario mediante la somministrazione regolare degli agenti esterni scatenanti, promuovendo lo sviluppo di una tolleranza dell'organismo agli allergeni.

Fatti importanti

- 1 L'immunoterapia specifica è l'unico trattamento che agisce sulle cause dell'allergia alle muffe.
- 2 Può portare a una regressione definitiva dei sintomi e migliorare in modo permanente la qualità della vita.
- 3 Va idealmente somministrata in tempi brevi dopo l'insorgere della malattia.
- 4 Per avere successo, la terapia deve durare almeno tre anni.