

# Allergia agli acari

Spiegazione, terapia e consigli per Lei



## Comprendere l'allergia agli acari

La parola „allergia“ significa più o meno „reazione estranea“, un termine che descrive esattamente ciò che accade nell'organismo durante un'allergia. Un'allergia, infatti, non è nient'altro che un'eccessiva reazione di difesa del sistema immunitario verso determinate sostanze ambientali normalmente innocue. Queste sostanze si chiamano allergeni.

Nell'allergia agli acari, comunemente chiamata anche allergia alla polvere domestica, l'organismo reagisce agli allergeni derivanti dagli escrementi e dalle cellule morte degli acari. Gli allergeni sono trasportati dalle particelle di polvere a cui si legano.

### I sintomi possibili dell'allergia agli acari



**Naso:** raffreddore allergico con stimolo a starnutire, naso congestionato o che cola, infiammazione cronica dei seni paranasali, parziale perdita dell'olfatto



**Occhi:** congiuntivite allergica associata a prurito, arrossamento e lacrimazione degli occhi



**Polmoni:** asma allergico associato a tosse secca e affanno



**Pelle:** dermatite atopica con eruzione cutanea associata a prurito e arrossamento (in caso di allergia alimentare cross-reattiva)



**Bocca:** gonfiore e prurito nel cavo orale



**Condizioni generali:** disturbi del sonno

Un'allergia agli acari può diffondersi dalle vie respiratorie superiori a quelle inferiori ed evolvere in asma allergico.



A differenza dell'allergia ai pollini, l'allergia agli acari non è stagionale. I soggetti allergici riportano piuttosto una congestione nasale costante, attacchi di starnuti e naso che cola alternati a intervalli asintomatici, nonché una parziale perdita dell'olfatto.

## Contatto con gli allergeni degli acari

Date le loro piccole dimensioni, gli acari sono fortemente influenzati dal clima ambientale nel loro sviluppo.

Necessitano di un'elevata umidità relativa (75 % di umidità relativa a 25 °C sono condizioni ottimali), che in casa si trova solo in presenza di un'elevata umidità dell'aria esterna oppure in certi „microclimi“ come i materassi.

In tappeti, moquette e mobili imbottiti, la quantità di acari varia in base alle stagioni: sono più frequenti nel periodo estivo, quando non si utilizza il riscaldamento, mentre si riducono alla fine del periodo di riscaldamento (aria secca). Tuttavia, in autunno e in inverno sono presenti grandi quantità di escrementi di acari e cellule morte che si seccano per effetto del riscaldamento e vengono ulteriormente sollevate con l'aria riscaldata. Inoltre, in inverno rimaniamo più spesso in ambienti chiusi rispetto all'estate, quindi i sintomi (elenco a fianco) nella stagione fredda possono essere più intensi.



La presenza di acari della polvere non significa mancanza di igiene, perché gli acari sono presenti naturalmente nel nostro ambiente domestico. Gli acari sono la principale fonte di allergeni nella polvere domestica.

Troviamo abbondanti colonizzazioni di acari solitamente dove ci si siede o ci si sdraia più spesso. Di conseguenza, gli acari sono presenti prevalentemente in letti, ma anche in tappeti, mobili imbottiti, tende, pellami, tappezzerie e anche nell'abbigliamento e nei peluche. Gli acari delle derrate si trovano in agricoltura, in ambito domestico e negli alimenti (fieno, paglia, mangimi e derrate alimentari).

Oltre agli acari e ai loro escrementi, nella polvere domestica si trovano numerosi altri allergeni, come pelo di animali, muffe, residui di alimenti, fibre tessili, ecc. che possono ugualmente scatenare allergie.

# Conoscere le opzioni terapeutiche

## Antiallergici

In caso di reazioni allergiche, è possibile che il medico Le prescriva medicinali per ridurre i sintomi allergici. Si tratta generalmente di antiallergici, un vasto gruppo di principi attivi impiegati per il trattamento delle malattie allergiche, con proprietà antiallergiche, antinfiammatorie, immunosoppressive, antistaminiche e stabilizzanti i mastociti. Gli antiallergici possono essere somministrati per via topica (locale), orale o mediante iniezione.

## L'immunoterapia specifica

Le cause dell'allergia agli acari possono essere combattute con l'immunoterapia specifica. Questa terapia, che consiste in una somministrazione regolare delle sostanze allergeniche, può avere effetti positivi sul sistema immunitario e favorire quindi lo sviluppo di una tolleranza dell'organismo agli allergeni. Un'immunoterapia specifica deve avere una durata minima di tre anni.

## Dati importanti

- 1 Per il trattamento acuto di reazioni allergiche ai pollini esistono antiallergici che possono contribuire a ridurre i sintomi.
- 2 Gli antiallergici possono avere proprietà antiallergiche, antinfiammatorie, immunosoppressive, antistaminiche e stabilizzanti i mastociti.
- 3 L'immunoterapia specifica interviene sulle cause dell'allergia agli acari. Può portare a una regressione duratura delle manifestazioni allergiche e migliorare in modo permanente la qualità della vita.
- 4 Va iniziata possibilmente nella prima fase del decorso della malattia. Può essere somministrata sotto forma di iniezioni, gocce o compresse. Per avere successo, la terapia deve avere una durata continuativa di almeno tre anni.

## Affrontare meglio la vita quotidiana

Se è presente un'allergia agli acari, è importante innanzitutto evitare le sostanze allergeniche. Ciò significa che occorre creare condizioni di vita sfavorevoli agli acari per diminuirne il numero. I seguenti consigli per la vita quotidiana L'aiuteranno a ridurre efficacemente i disturbi allergici.

### Consigli per la vita quotidiana



Se possibile, eviti completamente complementi d'arredo in tessuto, come sedie imbottite, tappeti o tende.



Avvolga materassi, coperte e cuscini con fodere impermeabili agli acari ed ai loro allergeni.



Crei un „clima inospitale per gli acari“ aerando frequentemente gli ambienti ed evitando di umidificare l'aria. Mantenga la temperatura ambiente sempre al di sotto dei 22 °C, in camera da letto addirittura a 18 °C.



Lavi vestiti e lenzuola possibilmente a 60 °C per almeno 60 minuti.



Pulisca a fondo stanze e tessuti con un aspirapolvere dotato di filtro per micropolveri.



Se possibile, eviti completamente il fumo.



Prediliga le vacanze in zone di montagna. Oltre i 1300 metri gli acari tendono a scomparire. Prediliga camere speciali per soggetti allergici.