

# Allergia alle muffe

Spiegazione, terapia e consigli per Lei



# Comprendere l'allergia alle muffe

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 alle muffe, gli allergeni sono le spore o i filamenti delle muffe. Se questi penetrano nell'organismo attraverso le vie respiratorie, gli alimenti contaminati o il contatto cutaneo, possono scatenare le seguenti reazioni allergiche:

## I possibili sintomi dell'allergia alle muffe



**Naso:** raffreddore allergico con stimolo a starnutire, naso congestionato o che cola, gonfiore della mucosa



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



**Polmoni:** asma allergico associato a tosse secca e affanno, gola irritata (sensazione di secchezza, raschio alla gola), bronchite



**Pelle:** eruzione cutanea associata a prurito e arrossamento, orticaria con pomfi e arrossamento cutaneo



**Condizioni generali:** mal di testa, stanchezza

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

All'aperto, sono diffuse soprattutto in primavera e in estate. Le spore rilasciate da alcune muffe sono "allergeni esterni" che fluttuano nell'aria in particolare prima e durante i temporali. Si trovano inoltre prevalentemente nel legno e nelle piante putrescenti e nel cibo avariato.



## 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 alle muffe 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.

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



## 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 alle muffe. Può portare a una regressione duratura delle manifestazioni allergiche e migliorare in modo durevole la qualità della vita.
- 4** Va iniziata possibilmente nella prima fase del decorso della malattia. Per avere successo, la terapia deve avere una durata continuativa di almeno tre anni.

# Diffusione delle muffe più comuni

	<b>Diffusione all'aperto</b>	<b>Diffusione in ambienti chiusi</b>
Alternaria (in tutto il mondo)  Mag. - nov. 	In cereali, in graminacee, nel terreno, nel legno putrescente	Alimenti (frutta e verdura), case umide, tessuti
Aspergillus (in tutto il mondo)  Gen. - dic. 	Nel terreno, nei materiali di piante in decomposizione, negli impianti di compostaggio	Rifiuti, compost, case umide, terriccio per fiori, alimenti, impianti di climatizzazione
Cladosporium (in tutto il mondo)  Giu. - ago. 	In graminacee e foglie, spore maggiormente diffuse all'aria aperta durante il bel tempo, abbondante diffusione di spore dopo la potatura di piante o lo sfalcio di erba, nel terreno, nei materiali di piante in decomposizione	Alimenti, case umide, impianti di climatizzazione, terriccio per fiori
Penicillium (in tutto il mondo)  Gen. - dic. 	Nel terreno, nelle piante	Alimenti putrescenti (frutta e verdura), rifiuti, compost, polvere domestica, case umide, tappezzerie umide, frigorifero
Phoma (in tutto il mondo)  Gen. - dic. 		Frutta e verdura, superfici umide
Botrytis (in tutto il mondo)  Mag. - ott. 	Muffa nobile dell'uva, ad esempio nella cosiddetta "vendemmia di acini selezionati"	"Muffa grigia" negli alimenti, case umide, piante da appartamento
Rhizopus (in tutto il mondo)  Gen. - dic. 	Nel terreno	Frutta, verdura, pane, noci, polvere domestica, case umide, alimenti

# Affrontare meglio la vita quotidiana

È difficile evitare completamente il contatto con le muffe, perché queste possono svilupparsi quasi ovunque in determinate condizioni. Tuttavia, facendo tesoro di alcuni semplici consigli è possibile ridurre efficacemente i disturbi allergici.

## Consigli per la vita quotidiana



Si assicuri di aerare regolarmente gli ambienti (spalanchi di colpo le finestre piuttosto che lasciarle semi-aperte). Si assicuri che l'ambiente domestico sia sufficientemente riscaldato e che l'umidità dell'aria non superi il 60 %.



Eviti impianti di climatizzazione e umidificatori. Inoltre, dopo la doccia/il bagno, si assicuri di aerare bene il bagno.



Elimini subito completamente eventuali alimenti ammuffiti e pulisca regolarmente il frigo. Inoltre, sbucci e/o peli frutta e verdura.



Getti regolarmente i rifiuti domestici e non accumuli i rifiuti organici in casa.



Eviti lavori di giardinaggio e il contatto con il compost.



Eviti le piante in vaso e controlli regolarmente le idrocolture per accertarsi dell'assenza di muffa.



Eviti sostanze irritanti come fumi o gas di scarico automobilistici o industriali, poiché possono aggravare i disturbi. Eviti di fumare.