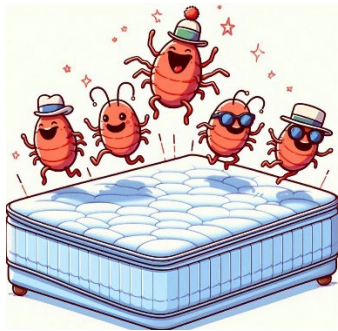
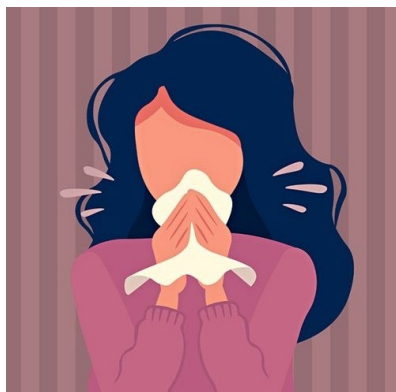


ACARI COME DIFENDERSI



I sintomi dell'allergia nella stagione attuale, malgrado siano presenti pollini invernali si aggravano a causa degli Acari della polvere che sono presenti tutto l'anno.

Perché il rischio aumenta durante i mesi freddi? Ci sono diversi motivi. Il primo è causato dall'accensione dei termosifoni che crea moti d'aria che sollevano gli Acarie i loro residui rendendoli facilmente inalabili. Poi la mancanza di ventilazione. In inverno si aprono meno le finestre. L'aria ristagnante all'interno aumenta drasticamente la concentrazione di allergeni. Infine, l'umidità all'interno delle abitazioni: La differenza di temperatura tra interno ed esterno può creare condensa, mantenendo l'umidità sopra il 50-60%, livello ideale per la loro sopravvivenza.



D'estate, poiché si trascorre più tempo all'aperto e si arieggiano maggiormente i locali, l'esposizione agli Acari è spesso inferiore rispetto all'inverno.

Consigli pratici per gli allergici sono i seguenti.

- **Arieggiare spesso:** Anche solo dieci minuti più volte al giorno aiutano a ridurre l'umidità.

- **Temperatura controllata:** Mantieni il riscaldamento tra i **18° e i 22°C**; temperature eccessive ne favoriscono la proliferazione.
- **Lavaggi ad alta temperatura:** Lava lenzuola e coperte a **60°C** per eliminare gli acari vivi.

L'uso degli acaricidi spray è oggi **fortemente sconsigliato** o considerato di secondaria importanza dai medici allergologi perchè se pure uccidono l'acaro vivo, non ne eliminano i resti e le loro uova. (feci e frammenti di carapace) che sono la vera causa della reazione allergica. **Irritazione chimica:** Molti spray contengono sostanze che possono irritare le vie respiratorie già sensibili di un allergico, innescando potenziali attacchi di asma o dermatiti.

Inoltre, gli acaricidi possono essere pericolosi per gli esseri umani se non vengono utilizzati correttamente, poiché contengono sostanze chimiche progettate per interferire con i processi biologici degli organismi viventi.

Molto più utili sono le coperture Anti-acaro certificate: avvolgere materassi e cuscini in tessuti a trama fittissima che impediscono fisicamente il passaggio dell'acaro e dei suoi allergeni. Molto efficace anche mantenere l'umidità interna sotto il 50% fa morire gli acari per disidratazione senza l'uso di veleni.

Concludendo, spruzzare acaricidi è considerato oggi un intervento poco efficace; è molto meglio agire sull'ambiente (umidità e barriere fisiche) e utilizzare le terapie consigliate dal proprio medico.

Renato Ariano