

# Durante l'inverno i nemici del respiro sono gli acari e l'inquinamento. E attenti pure al fumo «di terza mano»

**A**sma fa spesso rima con allergia. Ma chi soffre di asma allergico non deve «rilassarsi» neppure in inverno, quando i pollini che spesso scatenano le crisi di fiato corto sono fuori gioco.

Stando a dati presentati all'ultimo congresso SIMER, la riduzione invernale dell'esposizione al sole comporta una diminuzione dei livelli di vitamina D, sostanza che modula la risposta immunitaria e che quindi, se carente, potrebbe comportare una minor difesa contro le allergie respiratorie. Un recente studio israeliano lo conferma, dimostrando che un deficit di vitamina D aumenta del 25% il rischio di attacchi d'asma.

In inverno, poi, viviamo ad ancor più stretto contatto con gli acari della polvere. «La loro importanza è spesso sottovalutata, ma nei bambini, ad esempio, sono responsabili del 70% dei casi di asma — spiega G. Walter Canonica, direttore della Clinica di Malattie dell'apparato respiratorio dell'Università di Genova —. Il riscaldamento produce moti d'aria convettivi e aumenta la concentrazione degli allergeni degli acari nelle stanze; così in questo periodo «esplode» l'inquinamento indoor in case, scuole, uffici e palestre: gli ambienti riscaldati, spesso sigillati da finestre con doppi vetri, si riempiono di allergeni perché offrono agli acari un microclima caldo-umido ideale per proliferare, favorendo anche la crescita di muffe e il ristagno degli allergeni degli animali domestici».

«È la "sindrome dell'edificio malato" — spiega Michele Miraglia Del Giudice, docente di pediatria dell'Università di Napoli —. Senza un buon ricambio d'aria in casa, oltre agli allergeni restano anche i residui dei prodotti per le pulizie, che irritano le vie respiratorie facilitando l'asma. Per questo sarebbe opportuno scegliere detergenti poco aggressivi o naturali (ad esempio, a base di bicarbonato di sodio e acqua, ndr) e avere alcune accortezze d'arredo, come preferire il legno alla moquette per i pavimenti».

Un'accurata pulizia, arrieggiando bene le stanze e mantenendo temperatura e umidità sotto controllo (l'ideale è non superare i 18-20 gradi e avere un'umidità attorno al 60%), è indispensabile per ridurre al minimo gli allergeni domesti-

ci e la probabilità di attacchi d'asma. Che, soprattutto fra i più piccoli, appare in continua crescita: stando a dati dell'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza Paidòss, l'asma colpisce il 20% degli under 14 e in età prescolare arriva al 25%, con un raddoppio del numero di casi dagli anni 70 a oggi.

«Le cause sono tante, non solo la carenza di vitamina D e l'inquinamento indoor, ma anche lo smog e il fumo passivo — osserva Miraglia Del Giudice —. Se l'aria in città peggiora, ad esempio, subito si registra un picco nelle visite per asma al pronto soccorso».

Così l'inverno, con le sue giornate da «bollino nero» per il particolato e gli altri inquinanti, si conferma periodo tutt'altro che tranquillo per gli asmatici. In ogni stagione, invece, bisogna

## Gli effetti del clima

Si può essere meno difesi dalle allergie perché la poca esposizione al sole fa calare i livelli di vitamina D, che modula la risposta immunitaria

## Prevenzione domestica

Accurata pulizia, ricambio d'aria nelle stanze, temperatura tra 18 e 20 gradi, umidità attorno al 60% possono limitare i rischi

guardarsi dal fumo in tutte le sue forme, anche le più subdole: per gli asmatici le sigarette sono vietate (la percentuale di pazienti fumatori però è la stessa della popolazione generale, circa 1 su 5) e lo sono pure fumo passivo e «fumo di terza mano»: «Vestiti, oggetti, mobili di chi fuma si impregnano di inquinanti: un bimbo asmatico preso in braccio da un fumatore (anche se in quel momento non fuma), respira particelle dannose che possono irritare le vie aeree e facilitare una crisi» conclude l'esperto.

**E. M.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

