

Le pulizie di primavera battono le allergie

LINK: https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2019/03/31/news/le_pulizie_di_primavera_fatele_per_combattere_le_allergie-222615582/



Oncoline Le pulizie di primavera battono le allergie Dalla scelta del giusto "arsenale" per bonificare la propria abitazione, al monitoraggio dell'umidità, ecco i consigli per difendersi dal male di stagione di ANNA LISA BONFRANCESCHI abbonati a 31 marzo 2019 CI SONO tradizioni casalinghe che fanno bene alla salute. Tanto che alcune finiscono dritte nei consigli dei medici. Come le pulizie di primavera: non solo rinfrescano casa e ci aiutano a fare un po' di movimento ma possono dare una mano anche ad evitare prurito, lacrimazione, nasi chiusi e starnuti. Perché lavano via una buona parte degli allergeni che si accumulano in casa. A ribadirlo, invitando anche chi alla tradizione delle pulizie di primavera è sempre stato magari poco propenso, è l'American College of Allergy, Asthma and Immunology (ACAAI), stilando una piccola lista di consigli che potrebbero essere utili soprattutto con l'apertura ufficiale della stagione delle allergie, quando di consueto tornano i vademecum e i consigli degli esperti per gestire i fastidi senza ricorrere all'armadietto dei farmaci, o meglio non solo. LEGGI - Primavera, tempo di allergie Le pulizie contro gli allergeni indoor Perché non ci sono solo i farmaci. Piccole accortezze possono essere di grande aiuto. A cominciare proprio dalle pulizie. "Una pulizia accurata aiuta a liberarsi di polvere, muffe, peli di animali e altri allergeni che potrebbero aver infestato la casa durante l'inverno - ricorda Todd Mahr, presidente dell'ACAAI - Molte persone pensano che la primavera e l'autunno siano le stagioni in cui entrano in gioco le loro allergie. Non tengono in considerazione il fatto che gli allergeni indoor possono causare problemi alle vie nasali e ai polmoni e che una pulizia accurata può aiutare". E se è vero che eliminare del tutto gli allergeni è impossibile, piccole mosse possono aiutare a combattere i nemici di occhi, naso, bronchi e pelle nascosti in casa. LEGGI - Primavera, stagione dei fiori. All'aperto o a casa come combattere le allergie Scelta consapevole dei sistemi di pulizia Così, ricordano dall'associazione statunitense, se è vero che la primavera è il momento in cui con piacere si riaprono le finestre, meglio farlo con accortezza: le finestre (così come i finestrini delle automobili) sono le principali porte di ingresso per i pollini trasportati dalle folate di vento. Meglio farlo, aggiungono dall'**Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici (Waidid)** al mattino presto o in tarda serata, quando la concentrazione dei pollini è più bassa. Per ripulire l'aria in casa, utile è il cambio periodico dei filtri dei sistemi di purificazione dell'aria, raccomandato dagli esperti ogni circa tre mesi. Ma anche la scelta di quale utilizzare conta: meglio scegliere sistemi con MERV intorno a 11-12 (più è alto questo numero, maggiori sono le particelle bloccate dai filtri). E ancora: per la pulizia della casa aspirare regolarmente, meglio con un aspiratore con tecnologia ciclonica o strumenti con filtro Hepa (high efficiency particulate air), lavare settimanalmente i letti, prestando particolare attenzione alla pulizia della tappezzeria degli animali domestici, che sarebbe opportuno tenere lontani dalla camera da letto. I tappeti, aggiungono da **Waidid**, sarebbe meglio proprio metterli da parte. Sì alle tende purché vengano lavate frequentemente: sono un ricettacolo di

particelle allergenizzanti. LEGGI - Il vademecum per affrontare le allergie nei ragazzi Lotta all'umidità Lotta infine su tutti i fronti all'umidità, ricordano ancora gli esperti, nel caso in cui l'allergia sia alle muffe. Così, raccomandando dall'Acaai, si ad aspiratori in bagno per eliminare ogni traccia di umidità e attenzione a mantenere le superfici di casa completamente asciutte, magari controllando l'umidità domestica così che rimanga al di sotto del 60%. Know How Salute: Tempo di allergie - Integrale in riproduzione.... L'approfondimento quotidiano lo trovi su Rep: editoriali, analisi, interviste e reportage. La selezione dei migliori articoli di Repubblica da leggere e ascoltare. Saperne di più è una tua scelta