

Le pulizie di primavera aiutano a combattere le allergie

LINK: <https://www.bimbisaniebelli.it/famiglia/casa-e-famiglia/le-pulizie-di-primavera-aiutano-a-combattere-le-allergie-35772>



Le pulizie di primavera aiutano a combattere le allergie A cura di Stefania Lupi Pubblicato il 22/05/2019 Aggiornato il 22/05/2019 Contro le allergie le pulizie di primavera funzionano meglio dei farmaci. Ecco perché E' il momento di fare le pulizie di primavera per rinfrescare la casa e togliere il grigiore dell'inverno. Ma non solo. Per chi soffre di allergie, pulire la casa aiuta a eliminare anche una buona parte degli allergeni che si accumulano tra le quattro mura. Gli allergeni indoor, infatti, possono causare problemi alle vie nasali e ai polmoni. Lo conferma l'American College of Allergy, Asthma and Immunology (ACAAI), che ha stilato una lista di consigli utili soprattutto durante la stagione delle allergie. Finestre aperte Tra le mosse che aiutano a combattere i nemici nascosti in casa di occhi, naso, bronchi e pelle, ce n'è una che sembra un controsenso, ma che invece è molto importante: aprire le finestre. Meglio farlo, però, suggerisce l'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. Filtri puliti Le pulizie di primavera prevedono anche il cambio dei filtri dei sistemi di purificazione dell'aria. 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). Per le pulizie di primavera (ma non solo) è bene dotarsi di un'aspiratore con tecnologia ciclonica o strumenti con filtro Hepa (high efficiency particulate air). È bene poi cambiare settimanalmente le lenzuola, ricoprire materassi e cuscini con fodere anallergiche. Contro le muffe Nel caso di allergia alle muffe, è bene tenere a bada anche l'umidità, poiché un livello troppo alto o troppo basso può influire negativamente sull'apparato respiratorio (l'ideale è non superare il 60%). Dunque, meglio non esagerare con il deumidificatore e arieggiare i locali. In bagno, è buona regola asciugare sempre le pareti della doccia e togliere gli indumenti bagnati dalla lavatrice. Da sapere! In casa soggiornano batteri, funghi, virus, acari della polvere e pollini. Tanto che l'inquinamento in casa può essere fino a sette volte superiore rispetto a quello esterno.