

Dott. Severino A. Bruna
www.dottorbruna.it

Medico chirurgo, specialista in Tisiologia e Malattie dell'Apparato respiratorio
Professore a.c. alla Scuola di Specialità in Pneumologia dell'Università di Torino
Primario Emerito dell'Ospedale San Luigi

via A. Peyron 7, 10143 TORINO tel. 011 4379994;
via Tenda 12, 10098 RIVOLI – Torino tel. / fax 011 9580597
e-mail: studio@dottorbruna.it

BONIFICA DAGLI ACARI

Gli acari sono insetti microscopici che si nutrono delle cellule di desquamazione della pelle umana e quindi hanno un habitat preferenziale (ma non esclusivo) negli effetti letterecchi, dove si moltiplicano facilmente, favoriti dal calore e dall'umidità, Non vivono al di sopra dei 1500 metri di altitudine, per cui in montagna non sono necessarie troppe precauzioni (al mare sì).

Non basta ucciderli: sono allergizzanti anche le parti di insetto morto e le feci. Perciò:

- Temperatura soprattutto in camera da letto, inferiore a 20°C.
- Umidità non superiore al 40/50 %. Evitare gli umidificatori, utili sulle infezioni catarrali di naso/gola, ma non nell'asma; utilizzare al contrario dei deumidificatori se c'è eccesso di umidità. Liberare all'esterno l'umidità di bagni e cucine.
- Materassi, cuscini: se possibile acquistarli in lattice. In alternativa insaccarli ermeticamente in un contenitore di tessuto anti-acari (con micropori di 6 – 10 micron).
- Lenzuola, federe: lavare in lavatrice a temperatura superiore a 60°C, scuotere e stirare con ferro caldo . Può essere utile un additivo acaricida nel bucato (attivo anche in acqua fredda: *DeMite®*)
- Coperte, piumini: spruzzare con acaricida (*Ottocid®*, *Stop Acari®*, *Aclocid®*) lasciare al sole, sbattere bene con battipanni; oppure allargare sul pavimento e passare con battitappeto/aspirapolvere (con filtri HEPA)
- Tappeti: non è indispensabile privarsene, purché si utilizzi frequentemente acaricida e battitappeto
- Moquette: meglio evitare in camera da letto. Comunque, se presente, spruzzare con acaricida e usare ampiamente battitappeto/aspirapolvere con filtri HEPA 1 – 2 volte alla settimana.
- Peluches: ridotti al minimo. Se non sono lavabili è utile tenerli qualche ora in freezer e poi scuoterli bene. Utili aspersioni con bicarbonato.
- Letti: evitare quelli imbottiti; se non è possibile: acaricidi spray e aspirapolvere frequentissimo.
- Libri: evitare la biblioteca in camera: un solo libro da leggere sul comodino!
- Apparecchi ad ultrasuoni (*Allervia®*) sembrano efficaci per allontanare gli acari in tutto l'ambiente.