



ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

COMUNICATO STAMPA

ALLERGIE: NON C'È SCAMPO

Per 16 italiani su 100 l'allergia nasce in casa

Per chi soffre di allergia ecco i consigli per le pulizie di primavera

Milano, 10 marzo 2015 – Fuori, pollini e smog. In casa, muffe, irritanti e acari. E giù con starnuti, naso chiuso, occhi che lacrimano. Nemmeno nella propria abitazione o in ufficio trova pace chi soffre di allergie respiratorie, una condizione che non si caratterizza solo per i classici sintomi fisici. Per il **35,9%** delle persone che fanno i conti con questi fastidi **augmenta l'irritabilità** e sono più frequenti le situazioni di contrasto e discussione a causa delle allergie respiratorie. A dirlo è un'indagine promossa da **ASSOSALUTE, Associazione nazionale farmaci di automedicazione**, condotta su un campione di 1000 italiani fra i 18 e i 64 anni, secondo la quale **il 16% dei rispondenti soffre inesorabilmente di allergie tutte le primavere**. Se alla quota di quanti vivono personalmente il disagio delle allergie primaverili, si aggiungono quanti le subiscono indirettamente (in quanto molto vicini a qualcuno che ne soffre) si ottiene che **ben il 54% della popolazione è in qualche modo interessata al "fenomeno delle allergie primaverili"**.

*"I sintomi delle allergie primaverili, giudicati più fastidiosi sono gli **starnuti** (56%), seguiti da **fastidio agli occhi** (53,4%) e **prurito nasale/lacrimazione** (oltre 45%). Tali sintomi non sono solamente fastidiosi al livello fisico ma spesso influenzano anche la quotidianità, non solo all'aria aperta ma anche dentro casa" spiega il Professor Lorenzo Pignataro, Direttore UOC di Otorinolaringoiatria e Chirurgia Cervico Facciale della Fondazione IRCCS CA' GRANDA Ospedale Maggiore Policlinico Milano. Quasi il 40% degli intervistati ha dichiarato di non dormire bene la notte, il 28,3% di avere difficoltà a concentrarsi e il 26% rinuncia a stare all'aria aperta.*

*"Per questo motivo" continua il Professor Pignataro, "è importante seguire alcuni semplici regole per poterci godere le belle giornate di primavera ma anche vivere al meglio all'interno della nostra casa. Per tenere a bada i sintomi delle allergie primaverili, si può ricorrere ai **farmaci di automedicazione**, ossia quelli senza obbligo di prescrizione, riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride apposto sulla confezione e acquistabili senza ricetta medica."*

Contro i più comuni sintomi del "raffreddore da fieno" - prurito, congestione e gocciolamento nasale, starnuti a cui si associano spesso congiuntivite, lacrimazione, occhi lucidi, bruciore e prurito oculare – sono disponibili come farmaci di automedicazione **antistaminici ad uso topico (spray nasali e colliri) e **ad uso orale**. Sono inoltre di comune impiego **farmaci vasocostrittori con funzione decongestionante** che si associano ai più comuni prodotti per l'igiene nasale (soluzioni saline isotoniche ed ipertoniche).**

SCHEDA CONSIGLI

A CASA

Non solo i pollini danno fastidio a chi soffre di allergia. Particolarmente temibili sono le forme "indoor", legate soprattutto agli acari della polvere e alle muffe. Ecco alcune regole per limitare i rischi:

- **Prevenire e ridurre al minimo le muffe**, che attecchiscono in luoghi bui e umidi, per cui occorre mantenere la casa asciutta, riducendo l'accumulo di umidità. Per esempio usando un deumidificatore, asciugando le pareti della doccia dopo il bagno e togliendo subito gli indumenti bagnati dalla lavatrice.
- **Eliminare gli acari**. Gli acari della polvere si riproducono in punti in cui la polvere tende ad accumularsi. Meglio ricoprire i materassi e i cuscini con fodere anallergiche e scegliere mobili in materiali che non attirano la polvere (come vinile, legno, metallo o pelle), anziché articoli imbottiti.
- **Avere cura della gestione e manutenzione dell'arredamento** assicurandosi che venga effettuata una regolare pulizia delle superfici su cui possono depositarsi acari e allergeni (moquette, libreria, ecc.), oltre ad evitare accumulo di carta, utilizzare i contenitori previsti per i rifiuti, non ostruire le grate dei condizionatori.
- **Attenzione a Fido e Felix**. E' importante ridurre la forfora degli animali domestici. Se possibile lavare gli animali una volta alla settimana al fine di rimuovere il più possibile gli allergeni dal loro pelo e tenerli lontano dai mobili imbottiti, che possono trattenere gli allergeni.
- **Stop agli scarafaggi**. Gli scarafaggi depositano le uova e lasciano dietro di sé escrementi che possono scatenare l'insorgenza di allergie. Per prevenire il problema bisogna eliminare regolarmente i residui alimentari in cucina e conservare gli alimenti in contenitori ermetici.
- **Controllare condizionatori e deumidificatori** perché se non controllati, possono creare problemi. Nei filtri e nei condotti degli apparecchi possono annidarsi acari, polveri, muffe, allergeni di varia origine responsabili di numerose allergie e problemi respiratori.
- **Attenzione ai prodotti per la pulizia** perché la qualità dell'aria indoor può essere influenzata da alcune sostanze presenti nei prodotti per la pulizia, come disinfettanti, detersivi, sgrassanti, lucidi per mobili che possono rilasciare sostanze chimiche irritanti. Per questo occorre ventilare gli ambienti in cui siano stati utilizzati tali prodotti.
- **Attenzione alla presenza di numerosi apparecchi elettronici** (specie se funzionanti ad alto voltaggio) negli ambienti dove si trascorre molto tempo perché comporta l'emissione di campi elettromagnetici e ozono (ossigeno triatomico O₃) tali da determinare, a volte, effetti sul comfort e sulla salute.

FUORI CASA

Non potendo chiuderci in casa per tutto il periodo primaverile ecco alcune accortezze da usare quando siamo all'aria aperta:

- Evitare di uscire all'aperto nelle **ore di maggiore concentrazione pollinica** o nelle fasi iniziali di un temporale;
- Evitare **parchi e giardini**;
- Quando si è all'aperto, è sempre buona regola cercare di **proteggere gli occhi** con degli occhiali da sole e naso e bocca con una sciarpa
- Evitare di viaggiare in auto con i **finestrini aperti**;
- Evitare lì dove è possibile di andare in giro in motorino così da non respirare **troppo smog**
- Se si gira **in auto** assicurarsi che ai filtri sia stato inserito **l'antipolline**.

Per maggiori informazioni sui farmaci di automedicazione e i piccoli disturbi vai su www.semplicementesalute.it il nuovo portale dell'automedicazione.