



COUNSELLING

Allergia alle muffe

La dieta

La miglior difesa per il soggetto allergico consiste nel minimizzare l'esposizione alle spore che possono causare la reazione del sistema immunitario.

Le muffe si trovano comunemente nell'ambiente domestico, anche all'interno del frigorifero; per questo motivo è opportuno eliminare dalla dieta gli alimenti conservati a lungo ed evitare quelli che contengono naturalmente muffe.

Alimenti da evitare
funghi
formaggi erborinati (gorgonzola, roquefort), formaggi a crosta fiorita (brie, camembert)
birra, vino, aceto, sottaceti
crauti
prodotti derivati della soia (salsa di soia, tofu, tempeh)
maionese, ketchup, panna acida
carne e pesce affumicato

Chiedi sempre a un professionista una dieta personalizzata.

Stile di vita

Le spore fungine possono essere trasportate dall'aria anche a grande distanza. Tuttavia, esistono delle misure per limitare l'esposizione alle muffe, sia all'aperto sia all'interno della propria abitazione.

Per limitare l'insorgenza dei sintomi allergici, può essere utile ricorrere a una serie di accorgimenti:

- Ricordare che alcune muffe vengono disperse nell'aria nelle giornate secche e ventose (Alternaria in particolare), altre nelle giornate piovose. Limitare le uscite all'aria aperta in queste giornate e fare una doccia



COUNSELLING

quando si rientra in casa per rimuovere le spore che si sono accumulate nei capelli.

- Evitare alcuni ambienti quali serre, negozi d'antiquariato, saune, che sono sorgenti di aumentata esposizione alle muffe. Si possono trovare elevate concentrazioni di muffe nei condizionatori d'aria delle automobili, nei sacchi a pelo e nelle case per le vacanze o in stanze d'albergo.

- Indossare una mascherina protettiva su naso e bocca mentre si praticano attività come rastrellare le foglie secche, restare a lungo all'interno di serre o tagliare il prato.

- Evitare il contatto con cataste di legna, mucchi di foglie e vegetazione in decomposizione.

- Evitare le attività all'aperto subito dopo un temporale, in presenza di nebbia o umidità o quando il valore della carica allergenica è elevato.

- Eliminare le fonti di umidità in scantinati, quali perdite di tubazioni sotterranee o infiltrazioni.

- Usare un deumidificatore nelle stanze con umidità molto elevata (seminterrati, locali al pianterreno o esposti a nord). Mantenere livelli di umidità relativa inferiori al 50%.

- Prendere in considerazione l'installazione di depuratori per l'aria con filtro HEPA (High Efficiency Particulate Air), in grado di intrappolare le spore disperse nell'aria esterna, prima che diffondano all'interno della casa.

- Sostituire regolarmente i filtri del piano cottura e curare la manutenzione dei condizionatori d'aria.

- Ventilare adeguatamente i locali della casa, in particolare bagno e cucina, ed evitare la formazione di eccessiva umidità.

- Anche se le piante da appartamento non sono la sorgente principale di muffe nell'ambiente domestico, è prudente limitare il numero delle stesse. Le muffe possono essere aero-disperse quando le piante vengono innaffiate, rinvasate o spostate. Le muffe sono presenti nella corteccia delle piante e pertanto, se si usa il camino o la stufa a legna, non conservare la legna da bruciare all'interno della casa.

- Bonificare le cantine o i solai da eventuali tracce o sorgenti di muffa con trattamenti adeguati.



COUNSELLING

- Gettare o riciclare i vecchi libri e giornali. Se lasciati in luoghi umidi, possono ammuffire rapidamente.
- Nel caso di frigoriferi auto sbrinanti, svuotare frequentemente le vaschette dell'acqua. Fare attenzione alla conservazione dei cibi ed eliminare immediatamente quelli avariati. Le muffe crescono nei contenitori delle immondizie, che dovrebbero essere svuotati frequentemente e lavati.
- Mettere ad asciugare gli indumenti all'aria subito dopo il lavaggio. Se si è allergici all'Alternaria è meglio asciugare gli indumenti all'interno della casa con l'aiuto di un deumidificatore. Appendere gli indumenti all'esterno potrebbe favorire la deposizione su di essi dell'Alternaria stessa.