

ALLER GENDA

A microscopic image showing several dust mites on a textured, greenish-yellow surface. One mite is prominently featured in the foreground, showing its body, legs, and antennae. Other mites are visible in the background, some out of focus. The image is used as a background for the text.

**Allergia agli
Acarì della
Polvere**

Grazie

per aver scaricato
questo ebook!

Grazie per aver scaricato questo ebook!

Quante persone conoscete allergiche alla polvere? Certamente chiunque di noi sa di qualcuno che lamenta **starnuti, congiuntiviti**, o addirittura **asma** dopo **esposizione con la polvere di casa**. A volte basta muovere mobili, spostare coperte lasciate nell'armadio da tempo, fare pulizia tra libri e giornali per scatenare sintomi spiacevoli. L'allergia alla polvere (o meglio, come vedremo, agli **acari della polvere**) è tra le più diffuse in assoluto. Le persone, bambini e adulti, sensibilizzate a questi piccoli e **fastidiosi "animaletti" che cibandosi di pelle morta vivono nelle nostre case sono davvero tante**. Per alcune di loro i sintomi sono davvero importanti: possono infatti influire negativamente sulla loro qualità di vita, sulle loro performance lavorative o scolastiche, o ancora sulla possibilità di godersi un sonno riposante la notte. Del resto, **non manca chi, a contatto con gli acari, sviluppa vere e proprie crisi asmatiche o dermatiti**.

Cosa fare allora? Oggi le possibilità sono molte, e comprendono principalmente **rimedi farmacologici sintomatici** (per i quali il parere del medico è sempre fondamentale), ma anche **terapie mirate più definitive**. Ovviamente però, prima di iniziare una terapia, è necessaria una diagnosi accurata, per cui il parere dell'allergologo è di grande importanza.

Quello di cui voglio parlare in questo ebook, però, è anche altro. Grazie a **comportamenti corretti e a una gestione più attenta della casa, partendo dall'arredo fino ad arrivare al modo di dedicarci alle pulizie, possiamo fare infatti molto per limitare i disturbi**. Ciò è particolarmente importante quando l'allergico è un bambino oppure quando in casa vive un animale domestico: i nostri amici a quattro zampe possono infatti facilitare la proliferazione degli acari, che si nutrono anche dei loro peli e della loro pelle.

Insomma, affrontare seriamente questo disturbo tutt'altro che irrilevante è importante: **evitare le autodiagnosi e le terapie fai da te ci fa guadagnare in salute**.

Buona lettura!



Dr. Filippo Fassio

Medico Chirurgo, Specialista in Allergologia e Immunologia Clinica, Dottore di Ricerca in Medicina Clinica e Sperimentale, fondatore nel 2010 del blog Allergologo.net e curatore dei contenuti scientifici della collana di ebook Allergenda.

Per ulteriori informazioni:
allergenda@gmail.com

www.allergenda.it/filippo-fassio-biografia

ATTENZIONE, i suggerimenti contenuti in queste pagine non possono sostituire la visita medica: solo il medico può valutare caso per caso giungendo alla diagnosi e all'identificazione dei trattamenti più efficaci.

Indice

La dimensione del problema: l'allergia agli acari, un disturbo diffusissimo [PAG.4](#)

Ecco a voi l'acaro: cosa causa l'allergia "alla polvere"? [PAG.5](#)

Un compagno di letto... sgradito [PAG.6](#)

I sintomi: gola, bronchi, pelle, occhi: cosa fanno gli acari [PAG.7](#)

La rinite allergica, il sintomo più fastidioso [PAG.8](#)

Sintomi [PAG.9](#)

Prick test ed esami molecolari [PAG.10](#)

Il dosaggio delle IGE [PAG.11](#)

Rimedi farmacologici sintomatici [PAG.12](#)

Rimedi non farmacologici [PAG.13](#)

Camera da letto [PAG.14](#)

E in vacanza? [PAG.15](#)

il vaccino antiallergico [PAG.16](#)

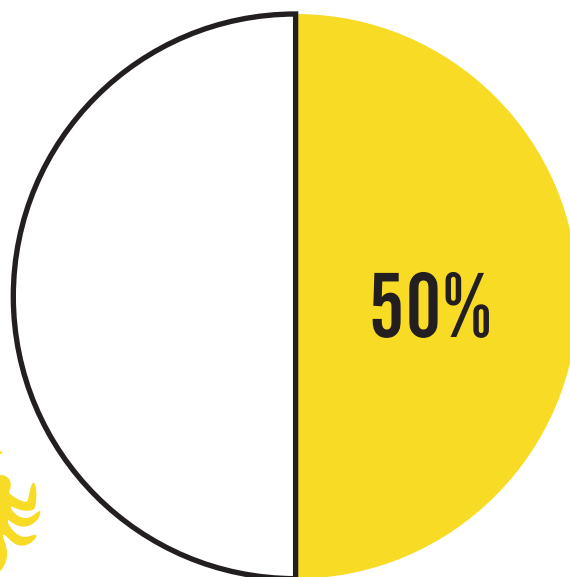
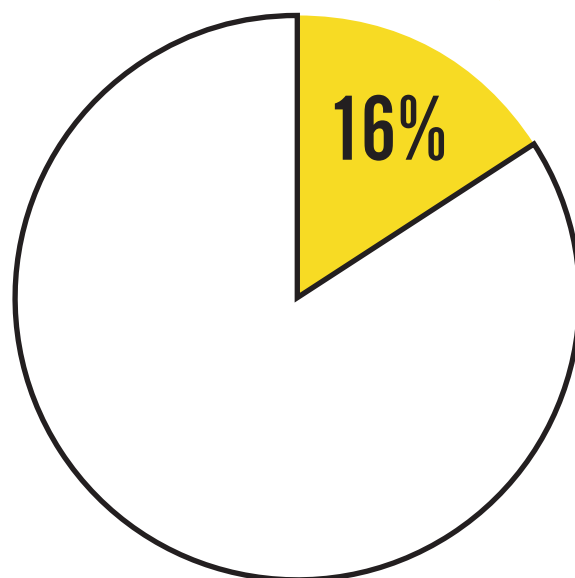
I 5 rimedi più efficaci.
Prevenire l'allergia agli acari si può [PAG.17](#)



LA DIMENSIONE DEL PROBLEMA **L'ALLERGIA AGLI ACARI, UN DISTURBO DIFFUSISSIMO**

Fastidio al naso e alla gola, starnuti, occhi che si arrossano e naso che cola: per molte persone basta la polvere di casa, sollevata ad esempio durante le pulizie, per stare male. L'allergia alla polvere domestica è estremamente diffusa. Sbagliamo però a chiamarla così: **a scatenare le reazioni allergiche non è infatti il pulviscolo in sé quanto la presenza, al suo interno, degli acari della polvere.** Microscopici organismi che **si nutrono principalmente di scaglie di pelle e di peli**, proliferano in ambienti in cui questi si raccolgono. Il problema non è per nulla raro: vari studi condotti in tutta Europa mostrano un'incidenza elevata di soggetti con sensibilizzazione allergica all'acaro. Uno studio tedesco ha individuato ad esempio **una prevalenza del 15,9 per cento di allergici** su una popolazione campione di circa 7mila soggetti di età compresa tra i 18 e i 79 anni. Ricerche condotte in Italia hanno dato risultati simili, dimostrando tra l'altro come **gli acari possono essere considerati responsabili del 50 per cento circa delle reazioni allergiche.**

QUOTA DI POPOLAZIONE ALLERGICA AGLI ACARI



REAZIONI ALLERGICHE CAUSATE DA ACARI DELLA POLVERE



ECCO A VOI L'ACARO COSA CAUSA L'ALLERGIA "ALLA POLVERE"?

Gli acari (in particolare il *Dermatophagoides pteronyssinus*, il più diffuso dalle nostre parti) sono microscopici esseri viventi delle dimensioni di una frazione di millimetro, lontani parenti dei ragni, che vivono nella polvere domestica e in particolare negli ambienti caldi e umidi. Nei soggetti sensibilizzati l'acaro può essere la causa scatenante di rinite allergica, congiuntivite e lacrimazione degli occhi, ma anche reazioni

dermatologiche (come la dermatite atopica) e in alcuni casi asma. Gli allergeni capaci di scatenare le reazioni in massima parte non sono contenuti nell'acaro stesso, ma nelle particelle fecali che libera nell'ambiente in cui vive. Questi sono capaci di attivare reazioni allergiche – in soggetti predisposti – mediate dalle immunoglobuline E (IgE), presenti nel nostro organismo e parte del nostro sistema immunitario.

Il suo ambiente preferito



Umido

Tra il 65 e l'80 per cento di umidità



Caldo

Tra i 20 e i 30 gradi



Basse altitudini

Meno di 1200 metri

LA CARTA D'IDENTITÀ DELL'ACARO

Dimensioni

da 0,2 a 0,4 millimetri di lunghezza

Quanto vive

8 settimane circa

Riproduzione

Molto facile: le femmine possono deporre anche un uovo al giorno

Alimentazione

Si nutre di materiali biologici, in particolare desquamazioni umane e animali, come resti di pelle, capelli e unghie

Quando è diffuso

Presente tutto l'anno, mostra un picco di proliferazione nel periodo autunnale (tra ottobre e novembre) e uno minore in primavera (tra aprile e maggio)



UN COMPAGNO DI LETTO... SGRADITO

L'ACARO SI TROVA BENISSIMO NEL LETTO INSIEME A NOI:
QUI PUÒ PORTARE A TERMINE TUTTO IL SUO CICLO DI VITA.



Mentre dormiamo la nostra pelle si desquama e rilascia scaglie di pelle morta e peli



L'umidità e il calore del nostro corpo facilitano la produzione di funghi che costituiscono un ulteriore nutrimento per gli acari



Gli acari si nutrono di questi resti e di questi funghi



Questi resti vengono inalati, causando la reazione allergica nei soggetti sensibilizzati



I resti lasciati dagli acari su letti e divani tendono a fluttuare nell'aria ogniqualvolta ci spostiamo o alziamo le coperte



Gli acari lasciano dietro a sé le loro particelle fecali, ricche di allergeni

I SINTOMI

GOLA, BRONCHI, PELLE,
OCCHI: COSA FANNO
GLI ACARI

L'inalazione degli allergeni degli acari provoca una reazione allergica nei soggetti sensibilizzati che dà luogo a **sintomi a carico soprattutto del tratto respiratorio, e in particolare rinite allergica e asma**. Il contatto con la pelle invece facilita la riattivazione delle lesioni cutanee nei soggetti con **dermatite atopica**.

Non si tratta di manifestazioni da sottovalutare. Studi hanno dimostrato come le problematiche legate ad allergia agli acari sono in grado di **alterare sensibilmente la qualità di vita nel 90 per cento dei pazienti**. Ciò ha un **impatto negativo sul rendimento nella vita professionale e scolare**: a dichiararlo è più del 70 per cento dei pazienti.



I PRINCIPALI DISTURBI DA ALLERGIA AGLI ACARI



Congiuntivite. Fastidio agli occhi con lacrimazione, prurito e arrossamento;



Rinite allergica. Rinorrea (cioè naso che cola), prurito, starnuti e ostruzione



Eczema e dermatite atopica.

Arrossamento cutaneo con prurito e lesioni, soprattutto a livello di pieghe cutanee come quelle di ginocchia, gomiti e collo.



Asma. Sibili e difficoltà durante la respirazione, tosse, problemi respiratori durante il sonno o in fase di sforzo fisico;

LA RINITE ALLERGICA, IL SINTOMO PIÙ FASTIDIOSO

TRA TUTTI I SINTOMI DELL'ALLERGIA AGLI ACARI, LA RINITE ALLERGICA È IN GRADO DI INFLUENZARE IN MODO NEGATIVO LA QUALITÀ DELLA VITA E DEL SONNO. **NASO CHIUSO, PRURITO NASALE, STARNUTI CONTINUI POSSONO CAUSARE AD ESEMPIO DIFFICOLTÀ A DORMIRE, RISVEGLI FREQUENTI, RUSSAMENTO E APNEE. QUESTO OVVIAMENTE HA UN IMPATTO SULLA QUALITÀ DEL SONNO E QUINDI SULLE ATTIVITÀ LAVORATIVE E SCOLASTICHE DURANTE IL GIORNO SUCCESSIVO. IL PAZIENTE ALLERGICO CHE HA UN SONNO DISTURBATO INFATTI SPESSO PUÒ RISULTARE STANCO DURANTE IL GIORNO, IRRITABILE E MOSTRA UNA SOGLIA DI ATTENZIONE RIDOTTA.** CONSIDERIAMO INOLTRE CHE ANCHE ALCUNE TERAPIE A BASE DI ANTISTAMINICI, FARMACI PRESCRITTI DAL MEDICO PER RIDURRE I SINTOMI ALLERGICI, POSSONO ESSE STESSE CAUSARE IN ALCUNI CASI SONNOLENZA. PER QUESTO È FONDAMENTALE NON IGNORARE LA RINITE ALLERGICA E GLI ALTRI SINTOMI DA ALLERGIA AGLI ACARI, EVITANDO L'AUTOMEDICAZIONE E RIVOLGENDOSI A UN ALLERGOLOGO PER INDIVIDUARE I RIMEDI MIGLIORI.



NASO CHE COLA



STARNUTI



SINTOMI



DERMATITE
ATOPICA



ASMA



PRURITO NASALE



BRUCIORE OCULARE
E LACRIMAZIONE

**1 GRAMMO
DI POLVERE**

può ospitare fino a

2mila acari

1 MESE

TEMPO NECESSARIO
A UN'ABITAZIONE NUOVA
E CON MOBILI NUOVI
PER POPOLARSI DI ACARI



PRICK TEST ED ESAMI MOLECOLARI

COME SI DIAGNOSTICA L'ALLERGIA
AGLI ACARI DELLA POLVERE

DI FRONTE A UN SOSPETTO DI ALLERGIA, È SEMPRE BUONA NORMA PARLARE CON IL MEDICO DI BASE CHE CONSIGLIERÀ UNA VISITA DALL'ALLERGOLOGO.

LA VISITA

La diagnosi di un'allergia agli acari parte sempre dal **colloquio con lo specialista**, che raccoglie l'anamnesi e valuta sintomi, tempi e modalità di manifestazione delle reazioni allergiche insieme alla storia clinica e personale del paziente.

IL PRICK TEST

Il test diagnostico di primo livello per l'allergia agli acari, perché rapido, non invasivo e poco costoso, è **il prick test: l'allergologo deposita su un avambraccio del paziente alcune gocce di sostanze contenenti gli allergeni ai quali c'è sospetto di allergia: una goccia per ciascun allergene**. In corrispondenza di ciascuna di esse, viene eseguita una leggera scalfittura della pelle per facilitare la penetrazione sotto la pelle. Dopo alcuni minuti, in base alla reazione della cute, il medico è in grado di confermare o smentire eventuali allergie.

I VANTAGGI

- Rapidità di esecuzione (in 15 minuti si ha la risposta);
- Test indolore e senza rischi;
- Richiede una minima collaborazione da parte del paziente, che pertanto può essere eseguito sui bambini senza problemi.

**IL PRICK
TEST NON
PUÒ ESSERE
ESEGUITO
IN TUTTI I
MOMENTI
DELL'ANNO**

FALSO!

Si tratta di un falso mito: questo semplice ed efficace test può essere sempre eseguito, anche in primavera e in concomitanza con la diffusione di pollini e altri allergeni. L'unica limitazione è la necessità di dover interrompere terapie con antistaminici.



PRIMA DELL'ESECUZIONE OCCORRE **SOSPENDERE L'ASSUNZIONE DI UN'EVENTUALE TERAPIA A BASE DI ANTISTAMINICI, CHE POTREBBE INTERFERIRE CON IL TEST (DANDO UN RISULTATO FALSO NEGATIVO)**. IL TEST PERTANTO NON È ESEGUIBILE SE, PER QUALCHE RAGIONE, IL PAZIENTE NON PUÒ SOSPENDERE QUESTI FARMACI. IN OGNI CASO PRIMA DI SOSPENDERE QUALSIASI TERAPIA, È COMUNQUE OPPORTUNO CONSULTARE IL MEDICO.

IL DOSAGGIO DELLE IgE

IN QUALI CASI VIENE PRESCRITTO?

- 1.** Quando il paziente sta assumendo antistaminici e non può sospenderli;
- 2.** Se il paziente è affetto da qualche condizione dermatologica che rende la sua pelle troppo sensibile a un *prick test* (una dermatite in atto, ad esempio);

In alcuni casi l'allergologo può prescrivere un altro tipo di test per la diagnosi delle allergie. Si tratta del dosaggio delle **immunoglobuline E (IgE)**, responsabili delle reazioni allergiche anche agli acari. Si tratta di un test meno immediato del *prick test* (richiede infatti i classici tempi di laboratorio per la lettura dei risultati).

CI SONO PICCHI DI PROLIFERAZIONE DEGLI ACARI?

L'allergia agli acari della polvere può essere presente tutto l'anno, tuttavia vengono registrati due picchi di proliferazione di questo organismo: il primo, più intenso, nel **periodo autunnale** (tra ottobre e novembre) e un secondo in **primavera** (tra aprile e maggio).

E se sono allergico anche agli animali domestici?

Il fatto di essere allergici agli acari non ci rende immuni da altre allergie. Se tuttavia l'allergia agli acari della polvere può restare "sotto traccia", e dunque asintomatica per il paziente, **la presenza contemporanea di altre situazioni, come la presenza nell'abitazione di animali domestici, può esacerbare la sintomatologia**. Dal momento che gli acari si cibano di tessuti organici (frammenti di pelle, peli e unghie umane, ma anche animali) è dimostrato che **gli acari proliferano maggiormente nelle abitazioni dove è presente un gatto o un cane**, o qualsiasi altro animale con pelliccia.



RIMEDI FARMACOLOGICI SINTOMATICI

CHE FARE QUANDO I SINTOMI SONO INTENSI



PER OCCHI E NASO. Le linee guida internazionali suggeriscono di iniziare con gli **spray nasali cortisonici** (con obbligo di ricetta): hanno il vantaggio, rispetto ai cortisonici assunti per via orale, di agire solo localmente e quindi hanno un'ottima tollerabilità. Si impiegano anche **antistaminici in compresse**, sempre dietro ricetta. Utili anche **colliri di vario tipo**, anche se quelli a base di cortisonici sono da usare con cautela perché possono aumentare la pressione intraoculare. Ci sono poi **gli spray nasali "da banco" efficaci contro l'ostruzione nasale**, che tuttavia perdono efficacia rapidamente e sono controproducenti se impiegati a lungo: l'uso va pertanto limitato a 2-3 giorni al mese al massimo. **In generale è sempre opportuno che sia il medico ad impostare la cura più appropriata** a seconda del caso.



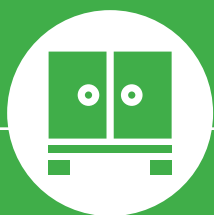
Sintomi respiratori. Qualora siano presenti manifestazioni di tipo asmatico occorre un approccio farmacologico mirato: l'allergologo o lo pneumologo possono indicare la soluzione migliore. In questi casi, solitamente, viene prescritta una **terapia inalatoria (polvere o spray da inalare) che solitamente contiene un cortisonico** (che anche in questo caso agisce solo localmente a livello delle vie respiratorie, con ottima tollerabilità anche se utilizzato per lunghi periodi) e **un broncodilatatore**.

Quando l'allergia si fa sentire, qualche rimedio farmacologico sintomatico può essere utile sempre sotto prescrizione medica o consiglio del medico o del farmacista.





1. Evitare lana e piuma d'oca per coperte, materassi e cuscini. Meglio le coperte sintetiche;
2. Lavare la biancheria da letto ogni settimana a una temperatura di almeno 60 gradi;
3. Impedire l'accesso degli animali domestici alle camere da letto;
4. Sbattere la biancheria e i vestiti fuori dalla camera da letto.



1. Spolverare spesso i mobili con uno straccio bagnato o un panno cattura polvere. Non utilizzare piumini: alzano la polvere invece di rimuoverla. Se chi pulisce casa è allergico dovrebbe indossare una mascherina per non inalare la polvere;
2. Usare aspirapolvere dotati di filtri Hepa ad alta efficienza;
3. Pulire a fondo la casa in autunno, prima di accendere l'impianto di riscaldamento: il calore emesso dai radiatori può sollevare la polvere, che nel frattempo può essersi accumulata nell'impianto;

RIMEDI NON FARMACOLOGICI

IMPARIAMO A "VIVERE" LA CASA

Controllare i sintomi da allergia agli acari significa, prima di tutto, tenere gli acari lontani da noi. Dal momento che gli acari proliferano nella polvere domestica e in ambienti caldi e umidi è fondamentale **adottare alcune accortezze nel modo di arredare, pulire e vivere la nostra abitudine.** In particolare, è **la camera da letto l'ambiente più critico: qui passiamo un terzo della nostra vita.**



1. **Arieggiare quotidianamente la casa** (e in particolare la camera da letto) **per mantenere l'umidità attorno al 50 per cento.** A questo scopo si possono usare anche deumidificatori o condizionatori con funzione di deumidificazione;
2. **Mantenere la temperatura dell'abitazione inferiore ai 21 gradi** nei mesi freddi;
3. **Utilizziamo depuratori d'aria di elevata qualità ad alta efficienza,** ovvero certificati contro la diffusione di allergeni: oggi in commercio esistono diversi apparecchi in grado di garantire un buon ricircolo d'aria



1. Evitare moquette, tendaggi pesanti e tappeti;
2. Preferire mobili con superfici lisce ed evitare complementi d'arredo imbottiti;
3. Utilizzare fodere per divani, poltrone e cuscini lavabili;
4. Conservare giornali, riviste e libri all'interno di mobili chiusi o vetrine;



1. Nella camera dei bambini limitare il numero di peluche a un paio al massimo;
2. Se i bambini dormono in un letto a castello, il bimbo allergico dovrebbe dormire nel letto superiore;
3. Lavare i giocattoli di peluche o in tessuto ad almeno 60 gradi. Se non è possibile, tenerli in freezer per 24 ore una volta ogni tanto: così gli acari non sopravvivono;



Camera da letto

Gli acari della polvere proliferano in ambienti caldi, umidi e dove trovano nutrimento, ovvero frammenti di pelle morta, capelli e unghie. Il luogo ideale per loro? Ovviamente **il letto e tutta la camera**. Da materasso e lenzuola infatti gli acari si propagano e si diffondono, depositandosi anche su tappeti, cuscini, peluche e altro ancora. Del resto, non dimentichiamo che **in camera da letto trascorriamo un terzo della nostra giornata...**





E IN VACANZA?

Negli ultimi anni, in considerazione dell'aumentato numero di soggetti e di nuclei familiari con problematiche di allergia, alcune strutture ricettive, hanno iniziato a porre l'attenzione alle necessità dei soggetti allergici.

Sono stati pertanto messi a punto degli specifici percorsi di certificazione, per cui una struttura ricettiva – attraverso una formazione specifica del personale e l'applicazione di idonee misure di bonifica ambientale certificate da enti indipendenti – può qualificarsi come idonea a soddisfare le necessità e le aspettative delle persone allergiche.

Il circuito Allergy Free Hotels si è posto per primo in Italia l'obiettivo di diffondere la cultura allergologica presso le strutture ricettive, con azioni di formazione e implementazione di idonee misure ambientali; le strutture certificate aderenti al programma sono indicate sul portale www.allergyfreehotels.info.

diventare allergici agli acari della polvere occorre una predisposizione genetica innata e una successiva esposizione. È infatti in occasione di un primo contatto ravvicinato con gli allergeni contenuti nelle feci degli acari, tipicamente da bambini, che il sistema immunitario impara a riconoscerli. Se questo li reputa pericolosi, attiverà una prima risposta immunologica che porterà alla "sensibilizzazione" allergica. Da quel momento l'organismo individuerà quegli allergeni come pericolosi e, a ogni altra esposizione, attiverà automaticamente il meccanismo di difesa che chiamiamo allergia. Certamente **è dimostrata una fluttuazione delle reazioni allergiche negli anni: i sintomi infatti possono presentarsi in modo diverso e più o meno intenso nelle varie fasi della vita. Ad esempio, i bambini allergici tendono a sviluppare maggiormente dermatiti atopiche mentre i sintomi da oculorinite sono più tipici dell'adulto.**

ALLERGICI SI NASCE?

No: **nessuno di noi nasce allergico agli acari. Il processo che attiva l'allergia è legato a due fattori: la predisposizione genetica da un lato e l'esposizione agli allergeni dall'altro.** In altre parole, per

IL VACCINO ANTIALLERGICO

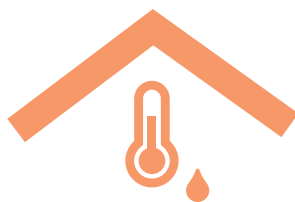
L'IMMUNOTERAPIA CHE PROTEGGE... DEFINITIVAMENTE



Nei soggetti con allergie respiratorie – inclusa l'allergia agli acari della polvere –, oltre alla terapia farmacologica sintomatica è possibile ricorrere all'immunoterapia (il cosiddetto **"vaccino antiallergico"**). Consiste nella somministrazione sottocutanea o sublinguale di un estratto dell'allergene contro il quale vogliamo immunizzarci. Si tratta quindi una terapia rivolta verso una singola allergia, come appunto quella agli acari. È un trattamento lungo: **il vaccino antiallergico va somministrato per periodi che possono durare tra i 3 e i 5 anni**. Si tratta però di una terapia con un'efficacia a lungo termine, il cui effetto perdura anni dopo il termine del trattamento. Da questo punto di vista si differenzia dai trattamenti sintomatici, che funzionano solo per il periodo di assunzione e non garantiscono effetti duraturi. Poiché il trattamento è di lunga durata e gli effetti terapeutici si osservano nel tempo, è fondamentale che prima di iniziare venga condotta una diagnosi precisa e accurata. Ovviamente **è opportuno che il trattamento immunoterapico sia prescritto e seguito nel tempo dall'allergologo o comunque da un medico esperto in immunoterapia**.



I 5 RIMEDI PIÙ EFFICACI PREVENIRE L'ALLERGIA AGLI ACARI SI PUÒ



RIDUCIAMO LA **TEMPERATURA DI CASA A 21 GRADI** NEI MESI FREDDI. MANTENIAMO **L'UMIDITÀ AL 50%**, ARIEGGIANDO SPESSO LE STANZE;



PREFERIAMO **ARREDAMENTI CON SUPERFICI LISCE ED ELIMINIAMO QUANTO POSSIBILE TESSUTI E COPERTE, OLTRE CHE CUSCINI E ARREDI TESSILI;**



PERMETTIAMO AI BAMBINI DI TENERE CON SÉ SOLO UNO O DUE PELUCHE, RICORDANDOCI DI TENERLI NEL **FREEZER PER 24 ORE** UNA VOLTA OGNI TANTO COSÌ DA UCCIDERE GLI ACARI;



USIAMO REGOLARMENTE UN'**ASPIRAPOLVERE CON FILTRO HEPA** E **UTILIZZIAMO DEPURATORI D'ARIA DI ELEVATA QUALITÀ AD ALTA EFFICIENZA**, OVVERO CERTIFICATI CONTRO LA DIFFUSIONE DI ALLERGENI: OGGI IN COMMERCIO ESISTONO DIVERSI APPARECCHI IN GRADO DI GARANTIRE UN BUON RICIRCOLO D'ARIA;



LAVIAMO A 60 GRADI TUTTA LA BIANCHERIA DEL LETTO UNA VOLTA LA SETTIMANA.

ALLER GENDA

Questo ebook è stato realizzato per conto
dell'Associazione Centro Studi Allergie ETS.



Si ringrazia per il contributo non vincolante:



www.bioallergen.com

Contenuti medico-scientifici a cura di:



Dr. Filippo Fassio

*Medico Chirurgo, Specialista in Allergologia
e Immunologia Clinica, Dottore di Ricerca in
Medicina Clinica e Sperimentale, fondatore
nel 2010 del blog Allergologo.net e curatore
dei contenuti scientifici della collana di ebook
Allergenda.*

Per ulteriori informazioni:

allergenda@gmail.com

www.allergenda.it/filippo-fassio-biografia

BIBLIOGRAFIA

- Raulf M et al., "Mites and other indoor allergens – from exposure to sensitization and treatment", *Allergo J Int* 2015; 24: 68–80
- Middleton's Allergy. Principles and practice. 6th ed. Mosby, 2003
- Mosbech H, "House Dust Mite Allergy", *Allergy* 1985;40:81-91
- Fassio F, Guagnini F, "House Dust Mite-related Respiratory Allergies and Probiotics: A Narrative Review", *Clin Mol Allergy*. 2018 Jun 19;16:15
- Portnoy J et al, "Environmental assessment and exposure control of dust mites: a practice parameter". *Ann Allergy Asthma Immunol*. 2013;111:465–507.
- Thomas WR, "Geography of house dust mite allergens". *Asian Pac J Allergy Immunol*. 2010;28:211–24.
- Calderón MA et al, "Respiratory allergy caused by house dust mites: what do we really know?" *J Allergy Clin Immunol*. 2015;136:38–48.
- Rossi O et al, "Escaping the trap of allergic rhinitis". *Clin Mol Allergy*. 2015;13:17.
- Calderon MA et al., "EAACI: A European declaration on immunotherapy. Designing the future of allergen specific immunotherapy". *Clin Transl Allergy*. 2012; 2:20.