

Le allergie

I bambini possono avere reazioni allergiche quando entrano in contatto con qualcosa nell'ambiente a cui sono allergici: si tratta dei cosiddetti **allergeni**. Questi possono causare sintomi come naso che cola, starnuti, prurito agli occhi, scolo retronasale e congestione nasale. Tali sintomi possono interferire con il sonno del tuo bambino, il gioco e il suo andamento scolastico. Ecco alcune informazioni sui diversi allergeni dell'apparato respiratorio da tenere presenti **per ridurli o eliminarli da casa tua**.

Cos'è la rinite allergica?



1 bambino su 8 nel mondo soffre di rinite allergica¹. **Si tratta del disturbo infantile più comune causato dalle allergie²**

	DESCRIZIONE Uno stato infiammatorio che colpisce le vie aeree superiori e le membrane del naso e degli occhi, causato da una reazione a un allergene ³
	SINTOMI Naso otturato o che cola, starnuti, prurito, lacrimazione e palpebre infiammate ¹
	TIPO 1 Stagionale: i sintomi di rinite allergica stagionale possono manifestarsi in primavera, estate e inizio autunno. Di solito sono causati dalla sensibilità al polline e alle spore di muffa stagionali provenienti da graminacee, alberi ed erbe infestanti. Generalmente si parla di febbre da fieno
	2 Perenne: i bambini affetti da questo tipo di rinite allergica avvertono i sintomi nell'intero arco dell'anno. Generalmente è causata da acari della polvere, peli di animali domestici, oppure da spore di muffa all'interno delle pareti domestiche

Come si difende il corpo dagli allergeni?



Un'allergia sopraggiunge quando **il sistema immunitario reagisce in modo eccessivo a un allergene**, trattandolo come un invasore da combattere

PER PROTEGGERE IL NOSTRO CORPO IL SISTEMA IMMUNITARIO⁴:

- 1 Produce anticorpi chiamati immunoglobuline E (IgE)**
- 2 Per difendersi, questi anticorpi fanno sì che alcune cellule rilascino sostanze chimiche come l'istamina nel flusso sanguigno**
- 3 È questo rilascio di sostanze chimiche che provoca le reazioni allergiche**

Comuni allergeni per i bambini

Questi allergeni comuni **possono scatenare la rinite allergica nei bambini**:

ACARI DELLA POLVERE

COSA SONO?
Organismi microscopici che **si nutrono della polvere domestica e dell'umidità nell'aria**. Questi vivono e si moltiplicano facilmente in luoghi caldi e umidi e si trovano spesso in cuscini, materassi, moquette e mobili imbottiti⁵

STAGIONALITÀ?
Si tratta dei più comuni allergeni presenti in ambienti chiusi, e i sintomi **possono durare tutto l'anno**

COME COMBATTERLI:

- **Passa l'aspirapolvere e spolvera la tua casa** regolarmente (soprattutto la cameretta del tuo bambino)
- **Evita cuscini di piume o piumini;** scegli invece biancheria realizzata con materiali sintetici
- **Fai prendere spesso aria ai materassi** e utilizza speciale biancheria da letto anti-acaro
- **La biancheria da letto va lavata ogni una o due settimane a 60 °C.** Cuscini e coperte vanno lavati alla stessa temperatura ogni tre mesi⁶
- Evita di far tenere troppi peluche al tuo bambino e **lavali regolarmente in acqua calda**. In alternativa, conserva in freezer per una notte i giocattoli che non possono essere lavati

POLLINE

COS'È?
I pollini sono **cellule di piante da fiore**, inclusi alberi, graminacee ed erbe infestanti, e sono facilmente trasportati dal vento. Sono la causa più comune della rinite allergica stagionale, talvolta nota come febbre da fieno

STAGIONALITÀ?
Ogni pianta ha una stagione pollinica, che **di solito inizia in primavera** e dura fino a novembre. Le allergie primaverili sono tipicamente causate dal polline degli alberi, mentre erbe e graminacee sono la causa più comune delle allergie estive. Le spore di ambrosia e fungo scatenano spesso allergie autunnali⁷

COME COMBATTERLE:

- Prima di giocare all'aperto, **controlla il livello dei pollini con l'app Air Matters** che prevede la presenza di pollini con ben tre giorni di anticipo. Se il livello è alto, puoi pianificare attività alternative o valutare l'uso di farmaci per alleviare i sintomi quando il tuo bambino è all'aperto (parlane con il tuo medico)
- **Assicurati che il tuo bambino assuma farmaci raccomandati da un medico** per alleviare i sintomi
- **Non stendere le lenzuola o gli indumenti del tuo bambino fuori ad asciugare**
- Assicurati **che il tuo bambino faccia una doccia e si lavi i capelli** la sera
- **Utilizza un purificatore d'aria Philips** per rimuovere i pollini in casa. I purificatori d'aria Philips sono tutti dotati della tecnologia IPS VitaShield, che si è dimostrata efficace contro particelle sottili e contaminanti⁸

FORFORA DI ANIMALI

COS'È?
La forfora degli animali domestici è composta da **minuscole, anche microscopiche, scaglie di pelle e peli lasciati da gatti, cani, roditori, uccelli e altri animali con pelliccia o piume**. Si attacca facilmente a mobili, coperte, tessuti e molti oggetti trasportati fuori e dentro casa⁹

STAGIONALITÀ?
I sintomi possono **durare tutto l'anno**.

COME REAGIRE¹⁰:

- **Tieni gli animali domestici fuori dalla cameretta del tuo bambino**
- **Evita di utilizzare tappeti e moquette** nella cameretta del tuo bambino
- Chiedi a qualcuno, che non sia allergico, **di lavare o spazzolare il tuo animale domestico ogni settimana** per ridurre la quantità di peli sparsi in casa

SPORE DI MUFFA

COSA SONO?
La muffa è **un fungo diffuso in migliaia di varietà**. Per svilupparsi, ha bisogno di due cose: acqua e calore. Inalare le spore, i semi invisibili delle muffe presenti nell'aria, può causare sintomi allergici¹¹

STAGIONALITÀ?
La muffa può essere presente **in casa durante tutto l'anno**

COME COMBATTERLA:

- **Ripara subito eventuali perdite.** Se senti odore di muffa in una stanza, cerca perdite nascoste
- Nei bagni, **usa tappeti lavabili** ed evita la moquette
- **Mantieni il livello di umidità in casa tra il 40% e il 60%.** Gli umidificatori Philips sono estremamente efficienti e aiutano a mantenere un livello di umidità confortevole¹²

Philips ritiene che ci sia sempre un modo per migliorare la vita delle persone. I genitori dei bambini che soffrono di allergia non possono controllare l'aria esterna, tuttavia possono migliorare la qualità dell'aria dentro casa e monitorare i livelli di allergeni all'esterno in modo che **i loro piccoli possano godersi una vita felice e normale**.

Le informazioni fornite sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo e per questo motivo non possono sostituire in alcun caso il consiglio di un medico o di un professionista abilitato all'esercizio della professione sanitaria.

1. Pols DH et al. Interrelationships between Atopic Disorders in Children: A Meta-Analysis Based on ISAAC Questionnaires. 2015 Jul 2;10(7)
2. Pols DH et al. Interrelazioni tra i disturbi atopici nei bambini: Una meta-analisi basata su questionari ISAAC. 2015 Jul 2;10(7)
3. <http://acaai.org/allergies/who-has-allergies/children-allergies>
4. <https://www.thepcprg.org/download/attachments/689587/EFABookonRespiratoryAllergiesFINAL.pdf?version=1%26modificationDate=1332965739000>
5. <http://www.thepcprg.org/download/attachments/689587/EFABookonRespiratoryAllergiesFINAL.pdf?version=1%26modificationDate=1332965739000>
6. <http://kidshealth.org/en/parents/allergy.html#>
7. <http://kidshealth.org/en/parents/allergy.html#>
8. <http://acaai.org/allergies/types/dust-allergy>
9. <http://acaai.org/allergies/types/dust-allergy>
10. G. K. Scadding et al. BSACI guidelines for the management of allergic and non-allergic rhinitis. Clinical and Experimental Allergy, 38, 19-42
11. <http://fortworthent.net/types-of-allergies/>
12. <https://www.parents.com/health/allergies/seasonal/mold-allergy/>
13. Testato da SMT (Shanghai Institute of Measurement and Testing Technology) in camera da 20m3 secondo standard GB21551.3-2010. Staphylococcus albsp 6032 come batterio test. Microbial Reduction Rate Test condotto presso laboratorio di microbiologia Intertek in Columbus, Ohio. Testato in stanza da 411.4 cu ft contaminata con MS2 batteriofago
14. <https://www.parents.com/health/allergies/seasonal/mold-allergy/>
15. <http://www.lung.org/our-initiatives/healthy-air/indoor-air-pollutants/pet-dander.html?referrer=https://www.google.co.uk/>
16. <http://kidshealth.org/en/parents/asthma-pet.html>
17. <https://www.parents.com/health/allergies/seasonal/mold-allergy/>
18. <https://www.parents.com/health/allergies/seasonal/mold-allergy/>
19. <https://www.epa.gov/sites/production/files/2016-10/documents/moldguidel2.pdf>