

LA LOTTA AGLI ACARI

Ficus, azalea o edera: una casa più verde per battere le allergie

Arginare l'inquinamento degli spazi interni è fondamentale per ridurre i disturbi. Prima regola: aprire spesso le finestre

Federico Mereta

Tosse, naso chiuso, mal di gola. A volte stanchezza e affaticamento inspiegabili. Non è colpa dei virus ed è ancora presto per i pollini trasportati dal vento, pur se alcune forme di allergie "nascono" proprio in casa e in ufficio. Eppure i sintomi rimangono. Magari si presentano soprattutto quando inizia la vita in ufficio, il lunedì, e poi scompaiono nel weekend, in una sorta di nemesis i lavoratori. Solo non va dimenticata una cosa: a volte, ad essere "malato" non è tanto il soggetto quanto la struttura che lo ospita.

A segnalare la possibilità, della "sindrome dell'edificio malato" è addirittura l'Organizzazione mondiale della sanità: il problema non appare legato agli standard igienici di temperatura, ventilazione e illuminazione, ma piuttosto occorre ricordare come certe comodità a volte si "paghino". Ad esempio, i fastidi potrebbero essere particolarmente frequenti negli edifici non ventilati naturalmente. Aprire la finestra, anche se può comportare l'esposizione a temperature non proprio ottimali, potrebbe essere la soluzione per cambiare aria e mi-

gliorare la situazione.

Venendo alle abitazioni, il verde domestico rappresenta una valida contromisura all'accumulo di inquinamento nelle stanze. Ma anche in questo caso esistono piante che possono essere di particolare aiuto, ovviamente se non si soffre di allergie specifiche. «Il ficus benjamin, la dracaena marginata, il pothos, l'edera e l'azalea consentono di "attrarre" grandi quantità di inquinanti gassosi e di polveri inalabili» spiega Isabella Goldman, architetto e autrice di capitoli dedicati al tema nel volume "L'inquinamento indoor" a cura di Maurizio de Tilla e Lucio Militerni, edito da Utet con la Fondazione Umberto Veronesi «Ricordate però che dovrebbero essere alte almeno 80 centimetri per sviluppare al meglio questa funzione: l'importante è sapere che in termini di purificazione dell'aria, il verde indoor può essere di grande aiuto. Attenzione però: un occhio va prestato anche all'energia termica. Conviene regolare il termostato a una temperatura mai superiore ai 20 gradi, spegnere il riscaldamento quando si è fuori casa, chiudere le finestre quando il riscaldamento stesso o il condiziona-

mento sono in funzione».

IL RICAMBIO DELL'ARIA

Insomma: per stare meglio e ridurre il rischio per il benessere legato all'inquinamento indoor, bisogna prestare attenzione all'aria che respiriamo. E il verde ci può aiutare, a patto ovviamente che prestiamo la giusta attenzione a tutto l'ambiente, compresi i fumi della cucina e quelli delle sigarette. «Tramite il processo di fotosintesi clorofilliana, le piante possono acquisire anidride carbonica e liberare ossigeno nell'ambiente» afferma l'esperta «In tutti i casi per mantenere un ambiente salubre, è importante aprire almeno due volte al giorno le finestre per almeno 5-7 minuti. Questa operazione quotidiana evita la creazione di un ambiente adatto alla proliferazione di batteri e di germi; inoltre consente di prevenire l'insorgere di muffe sui muri, soprattutto in bagno, che sono molto pericolose per la salute e possono intaccare anche la salubrità delle murature». Per il resto, gli esperti raccomandano la tradizionale, antica ricetta del regolare cambio d'aria, ricordando che occorre scegliere le ore migliori per spalancare le finestre, soprattutto nelle giornata-

te in cui l'inquinamento esterno supera i limiti. Per tutti, ma in particolare per chi abita in zone molto con molto traffico o in generale in città, è meglio arieggiare la mattina presto e la sera tardi.

LA BIOARCHITETTURA

Certo è che quando fa freddo, pensare ad un'abitazione con le finestre aperte può creare qualche perplessità. Eppure gli esperti ricordano che la sensazione di comfort si ha quando la temperatura del corpo si mantiene all'interno di un intervallo molto preciso e ristretto, oltre che quando il livello di umidità epidermica è basso e la fatica fisiologica è minima. Per questo, conta molto la bioarchitettura. Secondo la Goldman «difendersi dal freddo è molto facile: è sufficiente dotare un edificio di un involucro (muri e finestre) che non facciano passare il freddo. Difendersi dal caldo non è altrettanto facile: è l'esigenza che maggiormente richiede capacità progettuale, perché la si soddisfa solo con un sistema molto più esteso ed accurato di scelte. Il vero significato di casa passiva è una casa che usa tutto quello che ha intorno per costare il meno possibile e per eliminare o abbattere drasticamente l'inquinamento indoor». —

I nostri consigli

Per chi soffre di allergia anche l'abitazione può creare problemi. Ecco qualche semplice consiglio



Ridurre al minimo le muffe

Le muffe attecchiscono in luoghi bui e umidi, per cui **occorre mantenere la casa asciutta. Ad esempio usando un deumidificatore**, asciugando le pareti della doccia dopo il bagno e togliendo immediatamente 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.



Attenzione agli scarafaggi

Gli scarafaggi **depositano le uova e lasciano dietro di loro 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.

