

Le pulizie domestiche accurate sono raccomandabili, anche nell'ottica di tenere lontani virus e infezioni, ma l'uso di detergenti aggressivi in ambienti con insufficiente ricambio d'aria può scatenare respiro sibilante e difficoltà nei più piccoli. Qualche consiglio per agire in sicurezza

di Elena Meli

Siamo ossessionati dall'igiene, da quando è scoppiata la pandemia di Covid-19 pulire le superfici è diventato indispensabile e in molte case l'armamentario di detergenti è imponente. Con un rovescio della medaglia, un incremento dell'inquinamento indoor che potrebbe rivelarsi negativo soprattutto per i più piccoli: una ricerca pubblicata sul *Canadian Medical Association Journal*, condotta su circa duemila bambini di tre anni, ha dimostrato che quanto più si è esposti a detergenti nei primi mesi di vita, tanto più cresce la probabilità di sviluppare respiro sibilante e asma. I piccoli analizzati in due casi su tre non avevano una familiarità per la malattia e in otto casi su dieci non erano esposti al fumo, non avevano quindi un aumentato rischio di asma; i bimbi sono risultati esposti soprattutto a detersivi per piatti e lavatrice, detergenti per i vetri e per pulire acciaio, ceramica e simili. «Sappiamo che l'esposizione professionale a questi prodotti aumenta l'incidenza di asma, per esempio fra gli addetti alle pulizie: agiscono infatti come irritanti delle vie aeree e il contatto costante nel lungo periodo può far sviluppare la malattia», osserva Gianenrico Senna, presidente della Società Italiana di Asma, Allergologia e Immunologia Clinica (Siaaic). «Questi dati sono allarmanti perché riguardano bambini esposti per tempi molto inferiori rispetto ai lavoratori: non c'è la certezza di ammalarsi sempre e per forza, è possibile occorra una predisposizione, tuttavia i risultati confermano l'opportunità di ridurre al minimo il contatto coi detergenti da parte dei più piccoli. Igiene sì, ma scegliendo prodotti poco aggressivi e senza cadere nell'eccesso di zelo, soprattutto in questo periodo».

«Dobbiamo agire con moderazione e non confondere la sanificazione con la pulizia», aggiunge Alessandro Miani, presidente della Società Italiana di Medicina Ambientale (Sima). «I prodotti per sanificare

Igiene Scelte sbagliate possono favorire l'asma nei bambini



**L'esperto
risponde**
alle domande
dei lettori
all'indirizzo
**forumcorriere.
corriere.it/
malattie-
respiratorie**

(cioè eliminare germi o contaminanti che con le pulizie usuali resistono, ndr) possono essere molto nocivi se usati in presenza di persone in un ambiente chiuso; l'igienizzazione di pavimenti, superfici, arredi, giocattoli è necessaria e giustamente più frequente adesso, ma occorre maggior cura nella scelta e nell'uso dei prodotti. Si a quelli noti e preferibilmente naturali, al risciacquo delle superfici con abbondante acqua e ad arieggiare molto le stanze, aprendo porte e finestre per un buon ricambio d'aria prima di far soggiornare i bimbi negli ambienti appena puliti. Infine, mai mescolare prodotti diversi cercando di ottenere un superdisinfettante fai da te: spesso le diverse sostanze sono chimicamente incompatibili, il mix può essere pericoloso», conclude Miani.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Da fare**Conservare il microclima**

Temperatura e umidità vanno mantenute costanti, la prima non dovrebbe superare i 19-21 gradi e la seconda rimanere fra il 45 e il 55 per cento. Se compaiono muffe, negli angoli o sulle pareti, rimuoverle con aceto di mele e bicarbonato

Aprire le finestre

Aerare con regolarità gli ambienti domestici più volte al giorno per cinque minuti evita l'accumulo degli agenti inquinanti dispersi nell'aria a causa delle normali attività quotidiane come cucinare, pulire e così via

Leggere le istruzioni

Tutti i prodotti, inclusi i deodoranti per ambienti, vanno usati con moderazione e aprendo le finestre durante l'uso; vanno tenuti nei contenitori originali, lontano dalla portata dei bambini. Leggere sempre attentamente le istruzioni in etichetta prima dell'uso

Mai mescolare

Per le pulizie quotidiane sarebbe meglio preferire prodotti come aceto e bicarbonato o chimicamente conosciuti, come l'ammoniaca; mai mescolare sostanze diverse per creare un «super-detergente», il mix può essere pericoloso

Curare la manutenzione

Tutti gli impianti di condizionamento, aspirazione (come i bagni ciechi o la cappa della cucina) e purificazione dell'aria vanno sottoposti a una corretta e regolare manutenzione, sostituendo i filtri periodicamente secondo le istruzioni d'uso

Arieggiare il letto

Ci trascorriamo molto tempo, è bene fare attenzione alla qualità dell'aria: aprire le finestre appena svegli senza rifare subito il letto perché l'aria, e ancor di più il sole quando c'è, evitano il proliferare di acari nelle lenzuola e sui materassi

Passare l'aspirapolvere

Una quotidiana pulizia di casa passando un buon aspirapolvere (che non rilasci polveri durante l'uso e abbia un filtro HEPA in uscita) può essere anche occasione per un minimo di esercizio fisico soprattutto nei periodi di sedentarietà

Usare la cappa in cucina

È il posto più inquinato di tutta la casa: per questo bisogna usare sempre la cappa aspirante quando si cucina. Tenere aperte le finestre a lungo, dopo, aiuta a migliorare la qualità dell'aria nell'ambiente

Riporre i tappeti

Sono un ricettacolo di polvere e non solo, sarebbe meglio toglierli da casa soprattutto se ci sono bambini o persone allergiche. Eliminarli facilita le pulizie, soprattutto quando è raccomandabile una igiene accurata

Evitare il fumo

Non fumare in casa (neppure le sigarette elettroniche) e limitare l'uso di incensi e candele, specialmente se sono profumate. Se si vogliono accendere, è bene tenere aperte le finestre durante o almeno subito dopo l'utilizzo

Pericoli**Aumentano i casi di intossicazione da sostanze detergenti**

I responsabili dell'irritazione delle mucose e delle alte vie respiratorie sono i vapori emessi dai detergenti, i cosiddetti Composti organici volatili (VOC) che si disperdono nell'aria indoor e possono alla lunga innescare l'asma. Dopo l'esperienza della pandemia, e le pulizie a oltranza, il pericolo è ancora più immediato, come spiega il presidente Sima Alessandro Miani: «Il

Centro Antiveneni dell'Ospedale Niguarda di Milano ha registrato un aumento del 65% nelle intossicazioni domestiche da disinfettanti, nella fascia pediatrica addirittura del 135%: i detersivi vanno tenuti lontani dai bimbi e nei contenitori originali, ben riconoscibili, e le finestre vanno tenute aperte durante le pulizie. A maggior ragione quando si passa molto tempo in casa».