



Le **muffe** sono microrganismi appartenenti al regno vegetale. Durante la loro crescita producono le spore, di forma sferica e dimensioni molto piccole (assai simili a pollini) che si disperdono nell'aria durante il periodo di sporulazione (principalmente in estate e autunno) e causano i sintomi allergici.

Le muffe possono crescere sia all'interno sia all'esterno delle abitazioni. All'interno si ritrovano principalmente su alimenti non adeguatamente conservati, su indumenti (ad esempio di lana), su pareti e pavimenti umidi, su carta da parati, sul terreno e le foglie di piante ornamentali, nei sistemi di condizionamento d'aria, negli umidificatori. All'esterno delle abitazioni si ritrovano principalmente sul suolo e su materiale organico in decomposizione (frutta, legno, cereali, foglie, ecc.). Le muffe possono ritrovarsi in grandi quantità in particolari ambienti di lavoro come caseifici, salumifici, cartiere, stalle, silos, magazzini, vivai e serre, e in industrie farmaceutiche.

Nel nostro Paese la muffa più allergizzante è l'Alternaria, seguita (a distanza) dal Cladosporium.

#### **CONSIGLI PER I SOGGETTI ALLERGICI ALLE MUFFE**

1. La massima concentrazione di spore nell'aria si ha alla fine dell'estate e all'inizio dell'autunno, evitare passeggiate nei boschi in particolare in questi periodi o di spazzare foglie cadute da molto tempo.
2. Evitare ambienti abitati solo saltuariamente (seconde case), e inoltre le cantine, le stalle e le serre.
3. In casa, aerare frequentemente i luoghi in cui si nota una crescita di muffe. Se necessario usare un fungicida (ad esempio il Lysoform).
4. Attenzione alle carte da parati che sono luogo di crescita comune di muffe.
5. Pulire spesso gli impianti di condizionamento dell'aria.
6. Per i casi seri d'umidità (infiltrazioni, umidità ascensionale) rivolgersi a ditte specializzate, nei casi più lievi utilizzare i deumidificatori.
7. Eliminare alimenti conservati a lungo o ammuffiti, non mangiare inoltre alimenti che contengono muffe (funghi, sottaceti, maionese, ketchup, formaggi stagionati, salumi-carne- pesce affumicati, conserve, frutta secca).