

Muffa, umidità e polmoni

Questo foglio informativo illustra l'impatto di muffa e umidità sulla salute polmonare, indicando cosa è possibile fare per proteggere i propri polmoni.

Che cosa sono muffa e umidità?

La muffa è un tipo di fungo che cresce negli ambienti umidi e che rilascia minuscole particelle chiamate spore, le quali possono essere nocive se inalate.

La muffa e l'umidità si trovano negli edifici nei quali vi è un eccesso di umido, una scarsa ventilazione e/o l'assenza di luce solare. La loro presenza può essere causata da:

- Perdite da tubature o infiltrazioni da tetti o telai degli infissi
- Umidità di risalita, quando l'acqua del terreno viene assorbita dai muri dei seminterrati o dalle stanze a pianterreno
- Condensa, quando l'aria umida (aria contenente elevati livelli di vapore acqueo) entra in contatto con le superfici fredde degli ambienti chiusi e si trasforma in gocce d'acqua
- Acqua usata nei lavori edili (ad esempio nell'intonaco) che non si è ancora completamente asciugata



Passare molto tempo in ambienti interni umidi è dannoso per la salute dei polmoni?

Diverse ricerche hanno dimostrato che vivere, lavorare o studiare in ambienti interni umidi può causare diversi problemi.

Questi possono includere:

- Insorgenza dell'asma o esacerbazione dei sintomi per persone che già soffrono di asma

- Tosse
- Respiro sibilante
- Influenza o raffreddore
- Infezioni toraciche causate dalla respirazione di piccole particelle di muffa (ad es., l'inalazione di un tipo di muffa chiamata *Aspergillus* può causare un'infezione chiamata aspergillosi)
- Respiro affannoso o difficoltà a respirare
- Rinite, ossia il rigonfiamento del rivestimento interno del naso che causa starnuti e naso gocciolante o naso chiuso
- Polmonite da ipersensibilità, quando il tessuto all'interno dei polmoni ha una reazione allergica a una sostanza che viene inalata e di conseguenza si infiamma (si gonfia). Tuttavia, è piuttosto raro contrarre questa condizione a causa di un ambiente interno umido.
- Inoltre, gli acari della polvere della casa possono svilupparsi in ambienti caldi e umidi e possono causare reazioni allergiche (ad es., sintomi di asma, eczema e rinite).



I soggetti più a rischio sono le persone che soffrono di condizioni polmonari, i neonati, i bambini, le persone anziane e gli individui con un sistema immunitario indebolito.

Non si conosce ancora l'esatto motivo secondo il quale umidità e muffa causano problemi polmonari, ma è possibile adottare delle misure per ridurre i sintomi e proteggere la salute dei polmoni.

“Quando ho una reazione alla muffa, la prima cosa che faccio è allontanarmi dalla fonte. Subito dopo, prendo una significativa dose di uno steroide e il mio inalatore per alleviare la mancanza di respiro.”

Nona, Italia

Come faccio a sapere se il mio edificio ha dei problemi?

Se teme che possa esservi un problema di muffa e umidità nella Sua casa, nel Suo luogo di lavoro o a scuola, presti attenzione a quanto segue:

- Età dell'edificio – è più probabile che edifici danneggiati e vecchi abbiano problemi di umidità causati da umidità di risalita o infiltrazioni. D'altro canto, anche gli edifici di recente costruzione possono avere problemi di umidità dovuti alla condensa o al fatto che l'acqua utilizzata durante i lavori edili non si è ancora asciugata.
- Seminterrato umido – questo potrebbe essere un segno dell'umidità di risalita.
- Danni causati dall'acqua – dovuti alle infiltrazioni.
- Segni visivi o odori di muffa e umidità.

Cosa posso fare per proteggere i miei polmoni?

Eliminare muffa e umidità

Rimuova la muffa e l'umidità. Potrebbe essere in grado di farlo da sé, o potrebbe avere bisogno dell'aiuto di un professionista.

1. Umidità

L'edificio potrebbe avere bisogno di lavori di riparazione per essere certi che non vi siano infiltrazioni d'acqua che causano problemi di umidità.

Il riscaldamento e la ventilazione sono molto importanti.

Si accerti che l'edificio sia ben ventilato, tramite l'apertura regolare delle finestre o l'utilizzo di un sistema di areazione. Quando si fa la doccia o il bagno, o quando cucina, apra una finestra o usi una ventola di aspirazione e chiuda la porta del bagno/della cucina.

Anche un deumidificatore potrebbe contribuire a ridurre la quantità di vapore acqueo presente nell'ambiente.

Inoltre, deve evitare di stendere il bucato dentro casa, poiché in tal modo aumenta il livello di umidità nell'aria. Utilizzi un'asciugatrice o stenda il bucato all'esterno dell'abitazione. Se non può fare a meno di stendere il bucato dentro casa, utilizzi un deumidificatore nella stanza.

Mantenga l'edificio a una temperatura idonea. L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda una temperatura di 16-20 °C nelle camere da letto e di 19-22 °C nel resto della casa. Quando non si trova nell'edificio, mantenga una temperatura superiore a 15 °C.

2. Muffa

Una volta risolto il problema dell'umidità, è il momento di rimuovere la muffa.

I tessuti vicino alla fonte di muffa (ad es., vestiti, tende, tappeti, biancheria da letto, materassi e giocattoli) potrebbero essere stati contaminati. Tutti gli oggetti interessati devono essere disinfettati oppure, preferibilmente, sostituiti.

Quando la muffa viene rimossa, rilascia piccole particelle nell'aria chiamate spore. Pertanto, deve sigillare la stanza interessata chiudendo le porte per impedire alle spore di diffondersi nel resto dell'edificio. Apra le finestre mentre rimuove la muffa e le lasci aperte per qualche tempo una volta terminato. Dopo aver rimosso la muffa, pulisca accuratamente tutte le superfici della stanza per eliminare eventuali spore.



“Raccomando di evitare le muffe e di stare lontani dall’umidità. Consiglio anche di trasferirsi in una regione con un clima diverso, anche se capisco che può essere difficile lasciare la propria famiglia e le proprie amicizie. Si potrebbe valutare l’utilizzo di un purificatore d’aria, ma bisogna fare attenzione a scegliere un sistema che non favorisca lo sviluppo della muffa.”

Ralf, Germania

Se non è il/la proprietario/a dell’edificio

Vivere, lavorare o studiare in un edificio che pregiudica la propria salute può essere frustrante, soprattutto se non si è direttamente responsabili della sua manutenzione.

Deve parlare con il Suo locatore, associazione per l’edilizia sociale, gestore dell’edificio, datore di lavoro o amministrazione scolastica riguardo al problema affinché vengano adottate le misure opportune per risolvere il problema. In ogni caso, tali soggetti hanno il dovere di tutelare la Sua salute.

Chieda assistenza medica

Se si rende conto che i Suoi sintomi migliorano quando si trova lontano/a dal luogo in cui è presente muffa e umidità, informi di ciò il Suo operatore sanitario, per determinare se si tratta di un fattore da prendere in considerazione.

Il Suo operatore sanitario Le raccomanderà con ogni probabilità di adottare delle misure per ridurre la Sua esposizione alla muffa e all’umidità. Inoltre, il Suo operatore sanitario potrebbe anche prescrivere un trattamento per contribuire ad alleviare i sintomi, sebbene questo non sia destinato a risolvere la causa di fondo (umidità e/o muffa).



“Bisogna ristrutturare le aree colpite: ogni parte dell’edificio che presenta muffe deve essere sostituita. Inoltre, bisogna arieggiare/cambiare l’aria il più spesso possibile.”

Liss, Norvegia

Altri fogli informativi ELF - disponibili su www.europeanlung.org

- Inquinamento indoor



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

La European Lung Foundation (ELF) è stata fondata dalla European Respiratory Society (ERS) allo scopo di riunire le persone affette da malattie respiratorie, gli operatori del settore e il pubblico, in modo che possano contribuire a migliorare la medicina respiratoria. L’ELF si dedica alla promozione della salute polmonare in tutta Europa, riunendo i maggiori esperti del settore, con l’obiettivo di fornire informazioni ai pazienti e sensibilizzare il pubblico in merito alle malattie polmonari.

Questo materiale è stato redatto in collaborazione con la Commissione Ambiente e Salute dell’ERS. Si ringraziano Nona Evghenie, Ralf Schmiedel, Liss-Mari Sletti e Line Bednarczyk per il loro contributo.