

Ovviamente chi da consigli non è un esperto di MCS, per cui i pavimenti in legno o linoleum rimangono problematici per noi, in quanto esalano ugualmente tossicità, come anche attenzione ai mobili vecchi se sono stati trattati con antitarlo, diversi malati MCS lo erano diventati con queste esposizioni in casa.

## **Come creare la migliore stanza per i bambini: senza allergeni e VOC**

di Jennifer Van Evra in Healthy Home, Indoor Allergies

16 Agosto 2017

<https://www.allergicliving.com/2017/08/16/creating-the-better-baby-nursery-out-with-allergens-and-vocs/>

Con l'arrivo di un nuovo bambino, si desidera che la stanza da letto sia perfetta e accogliente. Ma si deve cercare di guardare oltre lo stile, poiché i materiali che sceglierete possono influire sulla salute del vostro bambino. Questa storia è stata pubblicata per la prima volta sulla rivista Allergic Living.

Per i neo genitori è una tradizione secolare: quando un bambino è in arrivo, vogliono creare lo spazio perfetto per il loro piccolo tesoro.

Dipingono le pareti con colori rilassanti, stendono nuovi morbidi tappeti, acquistano una nuova culla e un comò, scelgono amorevolmente coperte e lenzuola colorate e riforniscono la stanza con una valanga di adorabili giocattoli di peluche, molti dei quali regalati da amici e parenti.

Ma mentre la stanza da letto del bambino può sembrare perfetta, molte delle sostanze presenti in quelle vernici, mobili, pavimenti e giocattoli possono avere un brutto impatto sulle piccole vie aeree respiratorie e lo sviluppo del sistema immunitario - e secondo alcuni studi, possono persino aumentare il rischio di allergie e asma. E se un piccolo inizia a mostrare segni di allergie o problemi respiratori, è ancora più importante mantenere salubre lo spazio di quel bambino.

Naturalmente, i genitori in attesa hanno già abbastanza di cui preoccuparsi. Quindi come possono rendere la stanzetta sicura e speciale senza aumentare le apprensioni?

### **Un problema invisibile**

Esiste un numero crescente di ricerche scientifiche sui molti materiali che utilizziamo per costruire, rinnovare, arredare e mantenere le nostre case che sono dannosi per la nostra salute, specialmente per i neonati e i bambini piccoli, il cui sistema immunitario sta appena iniziando a svilupparsi.

Infatti, uno studio svedese del 2010 ha scoperto che i bambini che hanno

sperimentato la più alta concentrazione di composti organici volatili (VOC) - in particolare glicole propilenico e eteri glicolici (PGE) - avevano il doppio delle probabilità di sviluppare l'asma, più di due volte e mezzo di avere l'eczema e oltre quattro volte di più di avere la rinite allergica.

Lo studio ha anche dimostrato che i bambini le cui case erano state dipinte immediatamente prima o dopo la loro nascita avevano concentrazioni più elevate del 63% di PGE nelle loro camere da letto rispetto ai bambini le cui case non erano state dipinte di fresco.

Un altro studio francese ha riportato una maggiore reattività bronchiale nei bambini asmatici con allergie agli acari della polvere dopo 30 minuti di esposizione a un basso livello di formaldeide - che è comune in molti prodotti per la casa - e un altro ha collegato l'aumento dei rischi per la salute alla pittura durante la gravidanza o entro un anno di vita del bambino.

### **Accogliere il bambino**

Anche quando si dipinge con vernici a zero VOC, fate espellere le sostanze dalla stanza asciutta con l'aiuto di aria fresca per due o tre giorni. L'architetto e autore Eric Corey Freed afferma che quando lui e sua moglie Laurie stavano aspettando la figlia Grayson, l'istinto di nidificazione di Laurie prese il sopravvento e la coppia iniziò a creare uno spazio caldo e accogliente. "La camera da letto del bambino è spesso un rito - un rituale di passaggio per molte persone - come è stato per noi", afferma l'esperto di design green, i cui libri includono Green Building & Remodeling per Dummies e GreenSense for the Home: Rating the Real Payoff from 50 Green Home Projects.

“E praticamente tutti dipingono la stanza e compreranno nuovi mobili. Ma non si pongono la domanda, "Cosa c'è in quelle vernici e cosa c'è in quei mobili?"

Quando si tratta di pittura, Freed evita anche quelli a basso contenuto di VOC, ovvero i composti organici volatili che possono scatenare l'asma e altre reazioni, e invece opta per quelli che sono a zero VOC o "nessun VOC". I marchi preferiti includono AFM Safecoat, Benjamin Moore's Aura or Natura lines , Yolo Colorhouse e Mythic Paint. Per i rivestimenti murali completamente naturali, provate le pitture e gli intonaci di aziende come American Clay.

Raccomanda anche di dipingere la stanza settimane o addirittura mesi prima dell'arrivo del bambino, in modo che lo spazio abbia avuto tutto il tempo di arieggiare; e, se la futura mamma aiuta a tinteggiare, dovrebbe

farlo con le finestre aperte e aggiungere protezioni come guanti e una maschera.

"Zero VOC non significa zero sostanze chimiche. Significa solo che nell'aria non vengono rilasciati agenti essiccanti ", afferma Freed. È anche importante tenere presente che, mentre una pittura di base può essere a zero VOC, le tinte che vengono aggiunte ad essa quando si sceglie un colore, spesso contengono sostanze chimiche che svaporano; quindi, una volta colorate, molte pitture non saranno più completamente prive di VOC.

"Ci sarà ancora un odore di pittura e ci saranno ancora sostanze chimiche volatili, quindi non si deve solo lasciare asciugare la stanza, ma arieggiarla per due o tre giorni", dice.

Se i nuovi genitori stanno optando per la carta da parati per rallegrare la stanza, Freed consiglia di utilizzare carte da parati completamente naturali piuttosto che rivestimenti murali in vinile, che possono aumentare il carico di VOC e introdurre ftalati e altri prodotti chimici potenzialmente dannosi nell'ambiente interno. Inoltre, il vinile aggiunge una barriera impermeabile al muro, quindi quando fa caldo dentro e freddo fuori, dietro quel tipo di carta da parati può formarsi condensa e portare alla formazione di muffa.

Cercate marchi certificati green sul sito Web di Greenguard e quando arriva il momento di appenderle al muro, assicurati di utilizzare un adesivo naturale o persino di applicarne uno fatto in casa, come la pasta/adesivo fai-da-te di Freed. <https://www.allergicliving.com/wp-content/uploads/2017/08/DIY-Wallpaper-Paste.pdf>

### **Cosa c'è sotto i piedi**

I pavimenti in legno e mobili sfusi che hanno già degassato sono le migliori scelte per il bambino. Se avete dipinto le pareti con tonalità perfette e accoglienti, è tempo di provvedere ai pavimenti e agli arredi. Molti genitori sono tentati di usare la moquette nella camera da letto del bambino perché è morbida per i piedi e le minuscole mani e fa un grande lavoro di ammortizzamento dei rumori. Il problema è che la moquette intrappola anche gli acari della polvere, polline, peli di animali e spore di muffe e può emettere (o "può esalare fuori") VOC dannosi.

Freed afferma che è meglio avere un pavimento naturale come un legno duro, facile da pulire e che non esala solventi organici volatili. Il sughero è anche un'opzione eccellente perché è più morbido sotto i piedi, assorbe i suoni e ha un aspetto elegante e caldo. Ma se siete ancora decisi per la moquette, scegliete dei tappeti lavabili non da parete a parete e puliteli

regolarmente per mantenere bassi i livelli di allergeni. Per quanto riguarda i mobili, Freed consiglia di evitare i VOC optando per il legno massello - non il pannello truciolare - e persino raccogliendo oggetti antichi come cassettiere e sedie, che hanno già degassato molto tempo fa. Questi spesso diventano grandi articoli vintage di buona conversazione. "Ne ho avuto esperienza diretta con la nascita di mia figlia. Mia moglie ha trovato un comò di cui si è innamorata, l'abbiamo portato a casa e puzzava così tanto di formaldeide e altri agenti essiccanti che ho versato bicarbonato di sodio nei cassetti, li ho lasciati aperti, li ho portati tutti fuori e li ho messi al sole ". Ho ripetuto questo procedimento per diversi giorni. "Questo ha eliminato la maggior parte dell'odore, ma se dovessi rifarlo preferirei comprare un vecchio mobile", dice Freed, che alla fine ha acquistato un presepe usato fatto di legno massello. Quando si è trattato di attrezzare il letto, ha optato per un paraurti vuoto bianco realizzato con materiali naturali e ha disegnato un animale usando pennarelli non tossici. "Ho disegnato una giraffa e ho messo il suo nome sulla testiera, così era più carino", dice l'esperto, che si è preso cura di lavare la biancheria del letto e il paraurti con detergenti atossici. "Quindi la ricerca della salute è diventata anche un'opportunità di design e abbiamo ottenuto esattamente ciò che volevamo."

### **Bambino senza profumi**

Bisogna anche liberare da altre sostanze chimiche il bambino nella sua culla dopo che è stata addobbata con materiali naturali. Per esempio dai deodoranti per ambienti a base di oli "Clean Baby Scented" ai fogli ammorbidenti profumati delle asciugatrici "Baby Scent", candele, creme idratanti e molto altro, molti prodotti per bambini sono carichi di profumi chimici e possono essere dannosi per i più piccoli, specialmente quelli che sono predisposti all'allergia, eczema o disturbi respiratori. "Vogliamo promuovere questi ambienti piacevoli e rilassanti", afferma l'allergologo Dr. Dave Stukus, assistente professore di pediatria presso il Nationwide Children's Hospital di Columbus, Ohio e portavoce dell'American College of Allergy, Asthma and Immunology. "Ma qualsiasi cosa con un profumo o una fragranza può essere irritante per le loro vie respiratorie o la loro pelle, quindi è meglio evitare articoli del genere. I bambini hanno fatto grandi cose per generazioni senza bisogno di questi prodotti - e se il tuo bambino è soggetto ad allergie o asma, questi potrebbero essere dannosi".

Inoltre, Stukus consiglia di utilizzare detergenti non profumati ed evitare detersivi per il bucato in polvere, perché possono irritare la pelle delicata

dei bambini e potenzialmente innescare l'eczema, che può colpire anche i bambini molto piccoli.

### **Abbattiamo gli acari della polvere**

Ma uno degli errori più macroscopici che i nuovi genitori tendono a fare, afferma Stukus, è sovraccaricare la camera da letto del bambino e la culla con animali di peluche. Oltre a costituire un rischio di soffocamento, possono favorire la crescita di acari della polvere.

"Gli acari della polvere sono una delle cause più comuni di allergie al chiuso (aria indoor) e amano annidarsi negli animali di peluche. Si raccolgono al loro interno e sono molto difficili da eliminare. Quindi, chiunque sia esposto a molti animali di peluche, aumenterà la propria esposizione all'allergene degli acari della polvere ", spiega Stukus, che raccomanda di mantenere la culla completamente libera da peluche, cuscini e altri oggetti. "Non vi è alcun motivo per avere animali di peluche all'interno di una culla", dice. "Solo un materasso normale, senza cuscini o niente del genere", consiglia. "I bambini diventano bravi se imparano a dormire in quell'ambiente." Per mantenere bassi gli acari della polvere e altri livelli di allergeni, Stukus consiglia anche di scegliere pavimenti duri come legno e linoleum, cambiare i filtri del riscaldamento almeno ogni sei mesi, pulire i condotti e tenere del tutto fuori gli animali domestici dalla stanza da letto. Suggerisce anche di aspirare regolarmente usando un aspirapolvere con un filtro HEPA, pulendo le superfici e lavando tutta la biancheria da letto e i giocattoli con acqua calda.

### **Non preoccupatevi delle piccole cose**

Ogni nuovo genitore ti dirà che la quantità abbondante di consigli che riceve può essere schiacciante e la pressione per fare tutto nel modo giusto diventa immensa. Ma Stukus rassicura i genitori che, se faranno semplici passi nella camera da letto del bambino - azioni come evitare moquette, prodotti profumati, vernici contenenti VOC e troppi peluche - possono fare molto per mantenere il loro bambino al sicuro e che respiri facilmente. "C'è così tanto di cui preoccuparsi, da diventare pazzi. È una specie di cosa onnicomprensiva, e più si legge, più fa girare la testa ", dice. "Qualsiasi cosa che facciamo nella vita ha il potenziale per effetti negativi, ma concentrarsi davvero su ciò che è importante e realistico può dare molta tranquillità".