

GLI SPECIALI DI **Intimità**

Salute & Benessere

I CONSIGLI PER VIVERE IN ARMONIA CON IL CORPO E CON LA MENTE



ALLERGOLOGIA

QUANDO IL POLLINE È NELL'ARIA

Chi soffre di allergia alle piante e ai fiori patisce molti fastidi, in questo periodo. Però alcuni sono aggirabili: con rimedi mirati e qualche accortezza

Manca davvero poco all'arrivo della primavera. Una stagione attesa con gioia dopo il freddo dell'inverno, ma non da tutti. Sono infatti tantis-

sime le persone (circa il 12-13 per cento della popolazione, se si considerano solo coloro che soffrono di rinite e congiuntivite, mentre la percentuale di incidenza

sale al 20-22 per cento calcolando anche chi è affetto da asma patologica) che proprio in questa stagione vedono "esplodere" le allergie da pollini. E quindi si ritrova-

no costrette a convivere con nasi congestionati, occhi che lacrimano, prurito e starnuti. Senza contare che la pollinosi, in alcuni casi, si può incrociare con le allergie alimenta-

SALUTE & BENESSERE

ri, specialmente quelle legate al consumo di alcuni frutti e verdure, aumentando gli effetti in chi ne è colpito.

«Quest'anno, - avverte il professor Paolo Pigatto, responsabile del Servizio di Allergologia dell'Irccs Istituto ortopedico Galeazzi di Milano, - la primavera si annuncia abbastanza minacciosa per chi soffre di pollinosi, perché se la temperatura salirà, dopo un inverno molto piovoso, ci sarà un'esplosione della vegetazione. Compresa quella delle piante maggiormente responsabili della pollinosi primaverile, ovvero le betulle, il nocciolo, l'ontano e il carpino, che cominciano a spargere i loro pollini dall'ultima settimana di febbraio fino a giugno. E poi le graminacee: graminia dei prati, grano, avena, granturco, segale, erba bambagiona, cannarecchia, erba codolina, erba mazzolina, i cui effetti possono protrarsi dalla tarda primavera fino all'estate. Lo scorso anno, però, era stato lanciato l'allarme ambrosia, ma poi si è verificata l'aggressione di un parassita, il coleottero di origine nordamericana *Ophraella communa*, già presente in Italia da alcuni anni, molto "goloso" di ambrosia, che ha sensibilmente ridotto, distruggendo le piante, l'effetto sulle persone allergiche».

In generale, nel nord Italia sono più diffuse le allergie alle graminacee e alle betullacee, oltre all'ambrosia, mentre nel sud quelle da parietaria (l'erba vetriola, parente stretta dell'ortica) e ulivo.

QUELLO STRANO RAFFREDDORE

L'allergia è una reazione esagerata del nostro sistema immunitario, il quale, a contatto con una sostanza riconosciuta come estranea, scatena una risposta anomala. Durante questo processo, il nostro organismo rilascia grandi quantità di ista-

mina, responsabile dei sintomi dell'allergia, che possono riguardare una o più parti del corpo. Possono infatti presentarsi sulla pelle (orticaria, eczema), coinvolgere il sistema respiratorio (rinite o asma) o gli occhi (congiuntivite).

I pollini delle graminacee, in particolare, sono rivestiti di proteine che, a contatto con le vie aeree, scatenano l'anomala reazione del sistema immunitario che le identifica come pericolose e libera appunto l'istamina, una sostanza che provoca infiammazione.

Quanto ai sintomi, è importante distinguere quelli dell'allergia da un semplice raffreddore: in linea generale, mentre quest'ultimo è causato da un virus e presenta muco denso e giallo, spesso associato a febbre, e si risolve in circa una settimana, l'allergia alle graminacee, come ad altri pollini, comporta sintomi in rari casi accompagnati da febbre, che però possono manifestarsi per molti mesi all'anno.

«La pollinosi, - precisa lo specialista, - colpisce sia gli uomini sia le donne. Può manifestarsi già nei bambini dai 5 anni alla pubertà e presentarsi fino ai 50 anni. Da questa età in poi l'allergia tende a ridursi, perché più si va avanti negli anni e minori sono le reazioni immunitarie dell'organismo ai pollini. I sintomi delle allergie ai pollini coinvolgono occhi, naso e anche i bronchi quando la reazione allergica si fa più profonda e dalla classica rinite (chiamata "raffreddore da fieno", ma che con il fieno non ha nessun legame!) si trasforma in asma. I disturbi caratteristici sono il prurito agli occhi, al naso, al palato e alla gola. A causa della congiuntivite, gli occhi lacrimano e si può anche avere una visione non



corretta. Il prurito al naso provoca starnuti che possono essere anche molto forti e uno scolo non mucoso, ma acquoso. In alcuni casi si possono avere occhiaie bluastre o gonfiore agli occhi, tosse, difficoltà a respirare e/o a deglutire, senso del gusto e dell'olfatto diminuiti e anche un senso di oppressione al torace».

Quando si avvertono questi sintomi nelle stagioni dei pollini è bene rivolgersi al proprio medico di base, che dovrebbe indirizzare il paziente a un allergologo, il quale, dopo la classica anamnesi e la visita, prescriverà gli esami necessari. Quello più diffuso e importante è il prick test: si tratta di un test allergologico cu-

taneo, che si effettua senza problemi anche sui bambini, che prevede di mettere a contatto con la pelle, attraverso un ago, le sostanze diluite (come quelle contenute nei pollini delle varie piante) potenzialmente allergeniche e vedere se c'è a livello locale una reazione scatenata dal nostro sistema immunitario. In un secondo momento, l'allergologo può prescrivere degli esami del sangue per la ricerca delle sostanze responsabili della reazione allergica attraverso la misurazione degli anticorpi (Ige) specifici presenti.

SOLLIEVO CON I MEDICINALI CLASSICI

Una volta diagnosticata l'allergia, lo specialista indirizza verso i trattamenti farmacologici più utili: broncodilatatori, corticosteroidi, antistaminici, antinfiammatori da assumere per via orale oltre all'uso di colliri per i problemi agli occhi. Sono però farmaci che alleviano i sintomi dell'allergia, ma non la curano. È bene anche non fare un uso eccessivo, senza la prescrizione medica, di antistaminici e antinfiammatori, per evitare interazioni con altri farmaci che si stanno assumendo, effetti indesiderati come intorpidimento e sonnolenza (pericolosi, per esempio, alla guida o durante le attività lavorative) o patologie, come quelle articolari, per le quali l'assunzione non è indicata se non sotto il controllo medico.

I "VACCINI" ANTI POLLINI

Si parla spesso di "vaccini" anti pollini, anche se, in realtà, non si tratta di veri e propri vaccini. Specialmente nel caso di chi soffre di pollinosi (e quindi riniti e congiuntiviti) ed è giovane, con una vita davanti fatta di occhi che lacrimano e starnuti, con il rischio che l'allergo-

gia colpisca anche i bronchi causando l'asma, l'allergologo può prevedere una immunoterapia di desensibilizzazione: prevede la somministrazione sublinguale, o per via iniettiva, dell'estratto pollinico, a dosi crescenti per ridurre la sensibilità a quel polline. La desensibilizzazione per via orale prevede l'assunzione dell'estratto tutti i giorni, la mattina a digiuno, per almeno quattro mesi continuativi. La terapia iniettiva, invece, prevede sei iniezioni a distanza di 3-4 settimane l'una. «La desensibilizzazione», - consiglia il professor Pigatto, - deve quindi essere fatta con largo anticipo sulla stagione dei pollini. Pertanto, se si

è allergici alle betullacee, è inutile cominciarla a marzo, perché non avrà effetti e allo stesso tempo si è abbastanza in ritardo anche per i "vaccini" contro gli effetti delle graminacee, mentre a marzo si può iniziare una terapia desensibilizzante contro l'ambrosia che cresce soprattutto in estate».

Un altro aspetto importante riguarda la preparazione delle sostanze desensibilizzanti, che deve essere prescritta dall'allergologo, perché la terapia deve essere personale e basata sullo specifico tipo di reazione a pollini diversi. In farmacia si possono acquistare "vaccini" già pronti, ma solitamente servono soltanto per le graminacee.

STRATEGIE DI DIFESA

La prima regola di intervento contro la rinite allergica è l'allontanamento della causa scatenante, se è possibile. Bisogna dunque impedire il contatto con la sostanza che scatena l'esagerata risposta immunitaria.

È difficile, però, evitare in primavera o in estate il contatto con i pollini, perché non si può pensare di stare chiusi per mesi in casa senza andare al lavoro, portare i figli a scuola, fare la spesa o un viaggio. Tuttavia, si possono adottare alcune precauzioni.

◆ Durante il periodo di fioritura delle piante di cui si è allergici è bene cercare di limitare il tempo da trascorrere all'aperto, soprattutto quando c'è vento e il clima è particolarmente secco.

◆ Nelle ore del tramonto conviene tenere ben chiuse le finestre, perché è il momento di massima concentrazione di pollini nell'aria.

◆ Consultare, specialmente prima di fare una gita o un viaggio, il bollettino pollinico, che indica i periodi di fioritura, e quindi di maggiore concentrazione dei pollini; è consultabile sul sito www.polline.it dell'Associazione italiana di Aerobiologia.

Anche le Asl possono diramare bollettini sui giorni più a rischio di pollini e quindi di reazioni allergiche.

◆ Per quanto possibile, è meglio praticare gli sport in luoghi chiusi, piuttosto che in quelli aperti. Inoltre, nei periodi di maggiore diffusione dei pollini, evitare viaggi in moto o pedalate in bicicletta: da preferire i trasferimenti in auto, meglio se quelle nuove con impianti di climatizzazione dotati di filtri antipolline, come quelli di condizionamento delle case.

◆ L'uso di una mascherina su bocca e naso può servire perché i pollini, a differenza delle polveri sottili, vengono trattenuti. Ma non sempre si può tenere una mascherina sul viso e tantomeno sugli occhi!

La desensibilizzazione può avere effetti molto efficaci nel ridurre i sintomi da pollinosi, ma deve essere fatta nei tempi corretti e protratta per almeno tre anni. Purtroppo sono poche le Regioni che coprono, in toto o in parte, i costi di questa terapia, che sono alti: circa 300-350 euro per ogni anno di trattamento.

LE REAZIONI INCROCIATE CON VERDURA E FRUTTA

In alcune persone che soffrono di allergia alle graminacee, o ad altri pollini, può verificarsi quella che viene chiamata una cross-reazione, ovvero una reazione incrociata tra famiglie di pollini e alimenti vegetali che causa la sindrome orale allergica. In particolare, c'è una reazione tra le proteine dei pollini a cui si è allergici e alcune proteine allergeniche presenti anche in molti cibi. A livello generale, gli alimenti che scatenano maggiormente allergie sono verdura e frutta crude come mela, pera, pesca, albicocca, ciliegia, kiwi, prugna, pomodoro, sedano, noci e arachidi. Per quanto riguarda l'allergia alle graminacee, i cibi che possono creare la cross-reazione sono anguria, melone, limone, arancia, prugna, pesca, albicocca, ciliegia, kiwi, pomodoro, mandorle e arachidi. I sintomi più comuni sono il prurito alle labbra, alla bocca, al palato e alla lingua, sensazione di gola chiusa, disturbi respiratori e gastrointestinali come gastralgia, nausea, vomito, diarrea, orticaria. «In questo caso», - conclude il professor Pigatto, - l'allergologo può fare il test di associazione (pollini e alimenti), ma spesso è il paziente stesso che sa quali sono i frutti e le verdure che causano la cross-reazione e lo riferisce al medico, oltre ad aver già provveduto a eliminarne il consumo».

Achille Perego