

GLI SPECIALI DI Intimità

SALUTE & benessere

MEDICINA

di Emilio De Paoli



È stagione di ALLERGIE

SONO LA RISPOSTA ECCESSIVA DEL SISTEMA IMMUNITARIO AI POLLINI. MA È POSSIBILE TENERLE A BADA. CON FARMACI DA PRENDERE CON COSTANZA E ALCUNI ACCORGIMENTI

Maledetta primavera, ripetono ogni anno gli oltre sei milioni di italiani, per lo più giovani e in lieve maggioranza donne, ai quali l'intolleranza ai pollini rende complicata la vita nella stagione in cui la

natura si risveglia: il naso cola, gli starnuti si susseguono, gli occhi si arrossano e lacrimano senza sosta, il respiro diventa affannoso, tanto che di notte risulta difficile riposare e di giorno ci si ritrova nervosi e irritabili, con pro-

blemi di concentrazione nel lavoro o nello studio. Come se non bastasse, è anche impossibile fare esercizio fisico all'aperto, o andare in bicicletta o in motorino, pena il peggioramento dei disturbi. Un brutto regalo che arri-

va da cipressi, mimose, ulivi, parietarie e graminacee, che puntualmente rilasciano i loro pollini, cioè i minuscoli e leggeri granelli vegetali che galleggiano nell'aria trasportati dal vento, specie nelle giornate che sono più calde. ►

● SALUTE & BENESSERE

L'INQUINAMENTO HA TANTE RESPONSABILITÀ

Le allergie vengono scatenate da una reazione eccessiva del sistema immunitario che, su stimolazione dell'allergene del polline, produce anticorpi IgE specifici, i quali attivano la reazione infiammatoria con liberazione di sostanze, principalmente istamina, responsabili dei fastidiosi sintomi. Tenerle a bada è possibile con una terapia adeguata, ma purtroppo, come risulta da una recente indagine GfK Eurisko, il 56 per cento delle persone colpite si cura solo per brevi periodi o pochi giorni, mentre il 53 per cento assume le terapie in modo inappropriato.

«Il problema delle allergie, in costante aumento fino a poco tempo fa, attualmente è stabile, - spiega **Paolo Pigatto, professore associato di Dermatologia e specialista in Allergologia presso l'IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi di Milano**. - Tuttavia, specie nelle grandi città, si calcola che ormai un adulto su 6 sia allergico, e che uno su 5 soffra di rinite allergica e uno su 10 accusi una congiuntivite allergica o sia malato d'asma bronchiale, con conseguenze anche in termini di giorni di lavoro o di studio bruciati. Percentuali molto più alte si registrano tra i bambini, i più esposti, insieme con gli anziani, all'inquinamento atmosferico, fattore che gioca un ruolo importante nelle allergie respiratorie. L'azione dello smog si combina, infatti, con quella degli allergeni, potenziandola: i particolati e l'ozono, presenti in alte percentuali nell'aria, causano un'irritazione delle mucose dell'apparato respiratorio e degli occhi, che favorisce la comparsa di fenomeni allergici e ne aggrava l'intensità. Alcuni inquinanti molto sottili, inoltre, soprattutto i fumi dei veicoli diesel, possono anche legare a sé i pollini

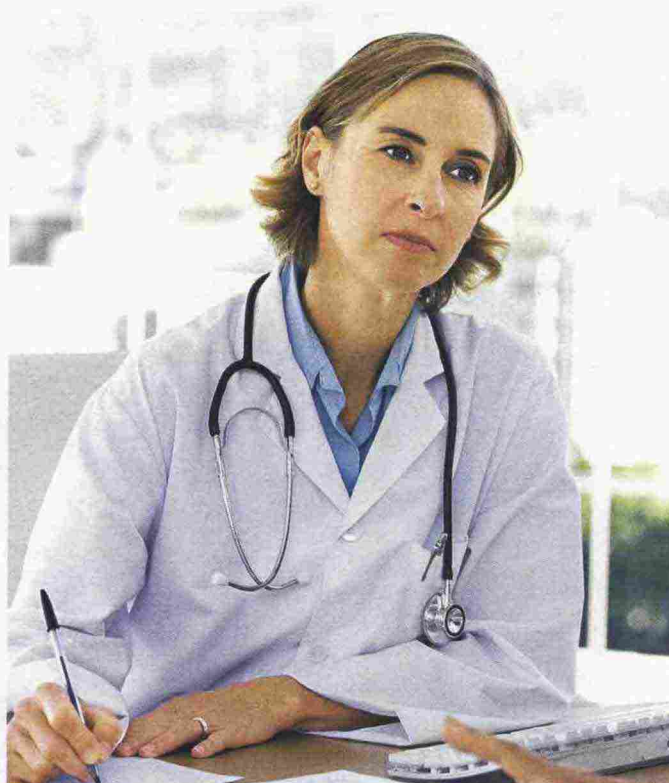
con un "effetto spugna". Il risultato è che gli allergeni penetrano più a fondo nell'apparato respiratorio. Un fenomeno favorito dal fatto che le piante, anch'esse stressate dall'inquinamento, producono un polline più piccolo, che viene assorbito a livello degli alveoli polmonari, e nelle persone predisposte provoca una più accentuata reazione del sistema immunitario. Prova ne è il fatto che molte allergie da pollini sono paradossalmente più violente in città che in campagna».

CURARE LA RINITE PER SCONGIURARE L'ASMA

Un disturbo molto comune è la rinite allergica, con i suoi classici sintomi simili a quelli del raffreddore, malattia non grave, ma dal notevole impatto sulla qualità della vita. Si tratta di un problema spesso sottovalutato dalle persone colpite che, per questo, sovente non si rivolgono al medico. «Una volta diagnosticata la rinite allergica, allo specialista spetta il compito di stabilire la terapia farmacologica più adatta, anche in base alla gravità e alle caratteristiche dei sintomi, - chiarisce il professor Pigatto. - L'eliminazione totale degli allergeni è in realtà impossi-

bile da ottenere, soprattutto perché spesso si è allergici a più sostanze. Tuttavia, stare il più possibile lontano dalle sostanze che provocano l'allergia resta un suggerimento efficace, insieme all'assunzione di alcuni farmaci per via orale o nasale, come antistaminici o corticosteroidi da utilizzare secondo le indi-

cazioni dell'allergologo. Bisogna ricordare, però, che il loro effetto viene meno alla sospensione della cura, pertanto, se la patologia persiste, è necessario un trattamento di mantenimento. L'importante è che il paziente sia sempre seguito dallo specialista, perché il problema da risolvere non è semplice e in ogni caso sono sconsigliate le cure "fai da te". Fra coloro che non seguono scrupolosamente le cure, il 40 per cento si rassegna a convivere con i disturbi, pensando che non sia possibile ottenere risultati migliori. Ma non è così. E arrendersi è addirittura pericoloso: tutti gli esperti sono concordi nell'affermare che la rinite allergica rappresenta un fattore certo di rischio per l'asma. Si stima infatti che le persone con rinite abbiano probabilità quattro volte superiori rispetto a quelle sane di sviluppare questa patologia. Non a caso, stando ai dati dell'indagine citata, il 36 per cento degli allergici ai polli-



UN "ASSISTENTE" SULLO SMARTPHONE

Nell'era del "tutto a portata di click", un aiuto a chi soffre di rinite allergica arriva direttamente sullo smartphone, attraverso un'app. Si chiama "Diario dell'allergia": è stata sviluppata dagli esperti del gruppo **Macvia Aria (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma)** in collaborazione con la **Siaaic, Società italiana di allergologia, asma e immunologia clinica**. È disponibile per iOS e Android ed è scaricabile gratuitamente da Play Store e Apple Store. Permette, tra l'altro, di misurare la percezione della gravità dei sintomi in modo semplice e veloce, giorno per giorno, con una scala da 1 a 10. Un "semaforo" segnala se la rinite è ben controllata (verde), parzialmente controllata (giallo) o non controllata (arancione), nel qual caso, l'app rimanda allo specialista. Ma non è tutto: consente anche di verificare i miglioramenti ottenuti con le cure, veicola al paziente informazioni sulle giornate a rischio allergeni e manda avvisi per ricordare l'appuntamento con la terapia.

GLI SPECIALI DI Intimità



e da depotenziare la reazione di intolleranza. Di solito è meglio sottoporsi alla cura in autunno, ma è possibile farlo anche a ridosso della stagione dei pollini, con qualche cautela in più per non creare ulteriori reazioni da parte del sistema immunitario.

C'è da dire, purtroppo, che non in tutte le regioni d'Italia questa terapia è a carico del Servizio sanitario nazionale, e privatamente risulta piuttosto costosa».

DOPO IL TEST, TANTE PRECAUZIONI

Le indagini per capire a che cosa si è allergici sono il Prick test, che si esegue sulla pelle, e gli esami di secondo livello: il Rast e soprattutto l'Isac, che si effettuano entrambi attraverso un prelievo di sangue. L'Isac, in particolare, utilizza allergeni molecolari naturali altamente purificati, o ricombinati, e consente di determinare il profilo individuale della sensibilizzazione del paziente allergico e di evidenziare anche eventuali reazioni crociate (vedi box a ds.). Ma anche certe accortezze possono aiutare a tenere meglio sotto controllo i sintomi. Ecco qualche consiglio.

- Una volta identificato il polline incriminato, informarsi sul calendario pollinico della propria regione per sapere in anticipo in quale periodo si andrà incontro ai consueti disturbi.

- Seguire ogni giorno i bollettini meteo e ricordare che dopo la pioggia l'aria contiene meno pollini e che invece il picco di concentrazione di pollini si ha nelle giornate serene, soleggiate e un po' ventilate.

- Evitare, se possibile, di uscire tra le 5 e le 10 del mattino, ore nelle quali i pollini, raggiunta la massima concentrazione, tendono a ristagnare in prossimità del suolo.

- Quando soffia il vento, è bene restare il più possibile

in ambienti chiusi, tenere le finestre di casa e i finestrini dell'auto chiusi e utilizzare il climatizzatore avendo cura di pulire sempre bene i filtri.

- Al rientro a casa, spazzolare abiti e capelli, soffiarsi il naso, fare lavaggi endo-nasali e sciacquare il viso.

- Per le gite del fine settimana scegliere l'alta montagna oppure una località marina. Le brezze che soffiano dal mare, oltre a trasportare aria più pulita, tendono a spazzare via anche i pollini.

- Un'ultima avvertenza. «Chi soffre di rinite e altri disturbi respiratori di tipo allergico dovrebbe evitare l'esercizio fisico all'aperto, -

ricorda il professor Pigatto, - perché a causa dei pollini si possono manifestare seri sintomi come crisi asmatica, astenia, senso di calore, eritema diffuso e prurito generalizzato. Riconoscere subito tali segnali è importante per interrompere l'attività ed evitare che insorgano disturbi respiratori più importanti, ipotensione e collasso. Per evitare tutto ciò, è necessario utilizzare mascherine a copertura di bocca e naso e indossare occhiali da sole, ma soprattutto portare con sé spray nasali da utilizzare al primo apparire dei sintomi, evitando di farsi prendere dal panico».

PEGGIORANO CON CERTI CIBI

Si avverte un fastidioso prurito-bruciore sulle mucose della bocca, lingua o palato, gonfiore alle labbra, sintomi che vanno ad aggiungersi ai consueti starnuti, alla lacrimazione e alle difficoltà respiratorie: è la cosiddetta "sindrome orale allergica", disturbo sempre più frequente, che può colpire a tavola gli adulti più dei bambini, quando nell'aria vi è una presenza massiccia dei vari pollini. La causa è delle allergie crociate tra pollini e certe sostanze, presenti in alcuni cibi, simili proprio a quelle dei pollini stessi. Per esempio, una mela o una pera possono essere pericolose per chi è allergico alle graminacee o alle betullacee, il melone può rappresentare un rischio per chi è sensibile all'ambrosia (nella foto sotto) e così via.

Ma ecco, in base ai vari tipi di pollini, quali sono gli alimenti da evitare.

Ambrosia: sedano, zuccina, cetriolo, anguria, melone e banana.

Artemisia e composite: olio di girasole, sedano, zucca, finocchio, prezzemolo, carota, cipolla, melone, anguria, mela, banana, camomilla, anice, miele e spezie.

Betullacee: soia, carota, asparago, patata, sedano, prezzemolo, finocchio, mela, pera, pesca, albicocca, ciliegia, banana, fragola, lampone, kiwi, mango, noce, nocciola, arachide, mandorla e pistacchio.

Graminacee: frumento, soia, peperone, pomodoro,

sedano, carota, agrumi, melone, anguria, kiwi, prugna, ananas, mela, ciliegia, pera, banana, arachide, noce e mandorla.
Parietaria: ciliegia, melone, kiwi, mora di gelso, pistacchio e basilico.



ni ha già qualche difficoltà a respirare. Questo perché le due patologie sono aspetti clinici differenti di un unico disordine dell'apparato respiratorio. Diagnosticare e curare correttamente la rinite allergica significa quindi tenere sotto controllo una patologia ancora più impattante e costosa come l'asma.

QUANDO I SINTOMI SONO IMPORTANTI

«L'immunoterapia specifica desensibilizzante è indicata quando il disturbo è sicuramente mediato dalle IgE, con sintomi importanti e di lunga durata, che peggiorano la qualità della vita del paziente, o qualora la terapia con i farmaci risulti inefficace o sia accompagnata da effetti collaterali, - precisa l'esperto. - Avviene con iniezioni o assunzioni sublinguali in sequenza, e a piccole dosi crescenti, di sostanze verso cui si è sicuramente allergici, in modo tale da abituare l'organismo alla loro presenza