

Correlazione tra le allergie ai pollini e quelle alimentari

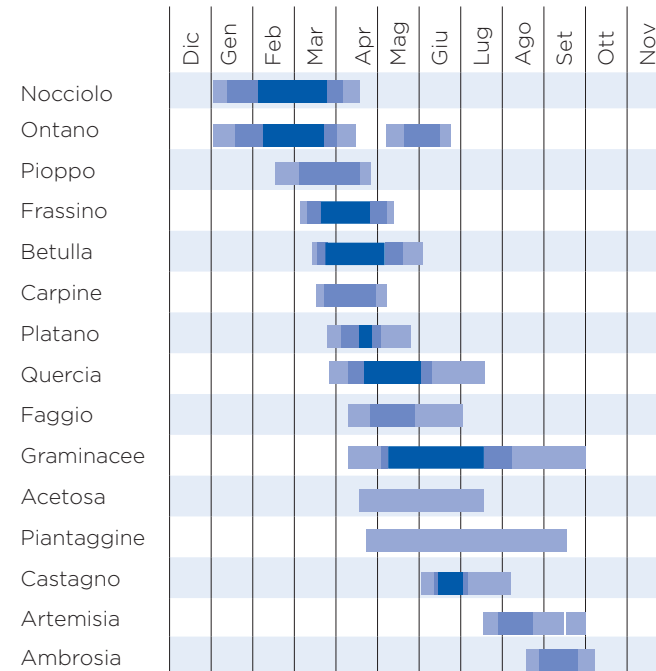
Se si soffre di un'allergia crociata ai pollini è importante sapere a quali alimenti fare attenzione. Di seguito è riportata una panoramica degli allergeni cross-reattivi di pollini e alimenti.

Pollini	Prodotti alimentari (frequenti)	Prodotti alimentari (rari)
Betulla	Nocciola, mandorla, mela, pera, ciliegia, , nettarina, albicocca, pesca, prugna, fragola, kiwi, sedano, carota, patata cruda, soia, arachide, fagiolini	Noce di cocco, noce, banana, ananas, papaya, mango, arancia, avocado, pomodoro, peperone, prezzemolo, basilico, cipolla, aglio, luppolo
Betulla/ Artemisia volgare	Sedano, Carota, Patata, Spezia	Pomodoro, peperone, cetriolo, spinaci, porro, cavolo, crescione, senape, soia, arachide, kiwi, mango, mela
Graminacee		Melone, arancia, pomodoro, patata, bieta, arachide, soia, piselli, cereali
Ambrosia		Cocomeri e altri tipi di meloni, banana, zuccina, cetriolo
Lattice	Castagna, avocado, fichi, kiwi, melone, papaya, peperone, pomodoro, patata, carota, sedano, zuccina	

Calendario della diffusione dei pollini per la Svizzera

Periodi di fioritura e disturbi allergici

A seconda della stagione dei pollini, si parla di fioritura precoce (da gennaio ad aprile), media (da maggio ad agosto) e tardiva (da settembre a dicembre).



Impatto allergenico

■ scarso ■ medio ■ elevato

Allergie crociate

Spiegazione, trattamento e consigli



Capire le allergie crociate

La parola «allergia» significa «reazione estranea». Un termine che descrive esattamente ciò che accade nell'organismo. Un'allergia, infatti, non è nient'altro che un'eccessiva reazione difensiva del sistema immunitario verso determinate sostanze ambientali normalmente innocue. Queste sostanze si chiamano allergeni.

Il numero di persone affette da una malattia allergica è aumentato notevolmente negli ultimi decenni. E aumenta anche il numero di coloro che riportano reazioni di intolleranza dopo il consumo di alimenti.

Reazioni allergiche causate da allergeni simili

Queste apparenti allergie alimentari sono spesso originate da un'allergia ai pollini o agli acari, e sono denominate "allergie crociate". Si tratta di casi in cui le sostanze che scatenano l'allergia possono essere correlate a fonti di natura diversa.

Questa correlazione può esistere tra le fonti allergeniche (ad esempio arachidi e altri legumi) o tra determinate proteine che, in virtù della loro importanza per l'organismo, si sono conservate attraverso i processi evolutivi e sono presenti anche in specie lontanamente o per nulla imparentate (acaro della polvere e gambero).

Gli specialisti distinguono le reazioni crociate tra alimenti, caratterizzate soprattutto dalla stretta correlazione delle specie coinvolte, dalle reazioni crociate tra allergeni alimentari e allergeni non provenienti dagli alimenti.



Per scoprire quali alimenti provocano le reazioni allergiche, è utile tenere un diario dell'alimentazione e dei sintomi.

I possibili sintomi delle allergie alimentari cross-reattive

Più frequenti



Bocca: prurito e gonfiore nel cavo orale e nella gola (sindrome orale allergica)

Meno frequenti



Polmoni: asma con affanno



Pelle: pomfi, arrossamento, gonfiore



Tratto gastro-intestinale: diarrea, vomito



Condizioni generali: calo della pressione arteriosa, shock

I sintomi dell'allergia alimentare associata ai pollini insorgono di norma nel giro di pochi minuti, al massimo entro due ore dopo il consumo di determinati alimenti. I sintomi potenzialmente letali vengono denominati anafilassi. Secondo le osservazioni degli esperti, la frequenza delle anafilassi è in aumento.

I diversi tipi di allergia crociata

Le reazioni crociate possono essere tanto diverse quanto gli allergeni che le scatenano. A grandi linee, si distinguono i seguenti tre gruppi di allergie crociate.

Reazioni crociate dovute alla correlazione tra le fonti allergeniche

Le allergie crociate possono basarsi su una parentela tra le specie. Ciò vale in particolare per le reazioni crociate tra gli alimenti, ad esempio tra diverse specie di pesci, specie di gamberi e altri crostacei

o molluschi, latte e carne, latte di specie diverse di mammiferi, arachidi (leguminose), noci, cereali e frutta con il nocciolo.

Reazioni crociate tra allergeni del lattice e alimentari

Un altro gruppo importante è rappresentato dalle reazioni crociate tra gli allergeni del lattice e quelli alimentari. Anche l'allergia al lattice, infatti, è spesso legata a un'intolleranza a determinati alimenti vegetali (sindrome lattice-frutta). Tra gli alimenti potenzialmente coinvolti vi sono castagne, avocado, kiwi, banane, peperoni, pomodori e patate.

Reazioni crociate dovute alla somiglianza tra allergeni inalanti e alimentari

Frequenti sono anche le reazioni crociate tra allergeni alimentari e allergeni inalati. La causa scatenante, in base alle conoscenze attuali, sarebbe l'inalazione di allergeni diffusi dall'aria, ad esempio pollini, e la conseguente sensibilizzazione. La sensibilizzazione ai pollini degli alberi (soprattutto la betulla), ad esempio, provoca in molte persone un'allergia alimentare a frutta, verdura e noci. I soggetti allergici agli acari domestici riportano spesso reazioni allergiche dopo il consumo di crostacei o lumache. I soggetti allergici ai bovini e ai gatti, invece, spesso non tollerano il latte vaccino né la carne di maiale.

Allergia da inalazione	Allergia alimentare
Pollini	Frutta, verdura, arachidi
Proteine di volatili (piume)	Uovo di gallina, pollame, interiora
Acari	Crostacei e molluschi
Tessuti bovini (particelle cutanee, peli)	Latte di mucca