

Affrontare meglio la vita quotidiana

Anche se non potete vivere completamente al riparo dai pollini, alcuni accorgimenti nella vita quotidiana possono aiutarvi, uniti alla terapia, a ridurre efficacemente i disturbi di origine allergica.

Consigli per la vita quotidiana



Durante la stagione dei pollini, ventilate di prima mattina o a tarda sera, dunque non negli orari di circolazione dei pollini.



Diminuite le attività all'aria aperta, quali il jogging, le passeggiate e in particolare il giardinaggio (a seconda della quantità dei pollini e dell'entità dei sintomi), o svolgetele di prima mattina o a tarda sera.



Non asciugare il bucato all'aperto. Cambiarsi i vestiti con tracce di polline e conservarli al di fuori della camera da letto. Lavare i capelli prima di coricarsi.



Tenere i finestrini dell'auto chiusi. Fate sostituire regolarmente i filtri anti-polline del sistema di ventilazione.



La presenza di polline in campagna raggiunge il suo culmine durante il giorno, mentre nelle grandi città è più intensa nelle ore serali. La pioggia mitiga la pollinazione.



Prediligere l'alta montagna e il mare per le vacanze. In questi luoghi la diffusione di pollini è minima.

Allergeni frequenti selezionati con reattività crociata

La seguente panoramica mostra alcuni alimenti che possono non essere tollerati dagli allergici al polline a causa della reattività crociata.

Alimentari	Betulla	Graminacee	Artemisia
Frutta a granella (ad. es. mela, pera)	■	■	■
Frutta a nocciolo (ad. es. ciliegia, pesca)	■	■	■
Kiwi	■	■	■
Melone		■	
Mango	■		■
Arancia	■		
Carota, cruda	■		■
Pomodoro, crudo	■	■	■
Soia	■		
Sedano	■	■	■
Cipolla		■	
Spezie	■		■
Arachide			■

■ frequente ■ possibile

Allergia al polline

Spiegazione, terapia, consigli



Allergopharma AG

6331 Hünenberg · Telefono 061 721 88 66 · Fax 061 721 88 68
info.ch@allergopharma.com · www.allergopharma.ch

34500045-CH-IT 11/2020

allergopharma

Comprendere l'allergia ai pollini

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 a determinate sostanze ambientali normalmente innocue. Queste sostanze si chiamano allergeni.

Nell'allergia ai pollini, queste sostanze ambientali sono i pollini di determinate piante. Se inalati, scatenano reazioni allergiche che vi sarà capitato di provare anche in prima persona.

I possibili sintomi dell'allergia ai pollini



Naso: Raffreddore con starnuti, congestione nasale o naso che cola, prurito al naso, infiammazione della mucosa nasale e seni paranasali.



Occhi: Congiuntivite con prurito e arrossamento agli occhi



Polmoni: Asma con tosse secca e affanno, senso di oppressione al petto, difficoltà respiratorie



Pelle: Prurito, neurodermite con eruzione cutanea pruriginosa, gonfiore al viso e orticaria al corpo (in caso di allergia alimentare associata ai pollini)



Condizioni Generali: Mal di testa, disturbi del sonno, dell'apprendimento e della concentrazione, perdita di attività, frustrazione, irritabilità

Dal momento che i pollini non sono altro che polveri vegetali, lo scatenarsi dell'allergia coincide con il periodo di fioritura delle piante. In linea generale, tale periodo va da gennaio a ottobre ma, come la diffusione dei pollini, è influenzato dal clima regionale. Il seguente calendario indica quando vi potete aspettare che si verifichino sintomi allergici con i «vostri» pollini.

Periodi di fioritura e disturbi allergici

A seconda della stagione e della pollinazione, si parla di alberi a fioritura precoce (gennaio ad aprile), alberi a fioritura intermedia (maggio ad agosto) e alberi a fioritura tardiva (settembre a dicembre).

Previsioni aggiornate sulla diffusione dei pollini:
www.pollenetallergie.ch

Pollini	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Magg.	Giul.	Lug.	Ago.	Set.	Ott.	Nov.
Nocciolo	...	■	■	■	■	■						
Ontano	...	■	■	■	■	■	■					
Pioppo	.	■	■	■	■	■	■	■				
Salice	..	■	■	■	■	■	■	■	■			
Frassino	.	■	■	■	■	■	■	■	■			
Carpine	.	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Betulla	...	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Faggio	.	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Quercia	.	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Pino	.	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Graminacee	...	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Piantaggine	..	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Segale	...	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Ortica	.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Artemisia	...	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ambrosia	.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Pertinenza clinica: ... elevato .. medio . scarso
Impatto allergenico: ■ possibile ■ moderato ■ forte



L'allergia ai pollini va presa seriamente, poiché la malattia può passare dalle vie respiratorie superiori a quelle inferiori causando lo sviluppo di un'asma allergico.

Conoscere le opzioni terapeutiche

Quando si verificano reazioni allergiche, il medico vi consiglierà probabilmente farmaci allo scopo di alleviare i sintomi. Per tali interventi immediati si impiegano i cosiddetti farmaci anti-allergici. La riduzione dei disturbi allergici, tuttavia, perdura soltanto per la durata d'azione del farmaco. In tal modo non si va ad agire sulle cause dell'allergia.

L'immunoterapia specifica

Le cause dell'allergia ai pollini possono essere combattute solamente con un'immunoterapia specifica. La terapia può avere effetti positivi sul sistema immunitario mediante una somministrazione regolare degli allergeni scatenanti promuovendo lo sviluppo di una tolleranza dell'organismo a questi allergeni.

Dati importanti

- 1 L'immunoterapia specifica è l'unico trattamento che agisce sulle cause dell'allergia ai pollini.
- 2 Può portare a una regressione definitiva dei sintomi e migliorare in modo permanente la qualità della vita.
- 3 Va idealmente somministrata precocemente dopo l'insorgere della malattia.
- 4 Può essere somministrata in forma di iniezioni, gocce o compresse. Per avere successo, la terapia deve durare almeno tre anni.