

Allergia ai pollini

Spiegazione, terapia e consigli per Lei



Comprendere l'allergia ai pollini

La parola "allergia" significa più o meno "reazione estranea", un termine che descrive esattamente ciò che accade nell'organismo durante un'allergia. Un'allergia, infatti, non è nient'altro che un'eccessiva reazione di difesa del sistema immunitario verso determinate sostanze ambientali normalmente innocue. Queste sostanze si chiamano allergeni. Nell'allergia ai pollini, queste sostanze sono i pollini liberati da certe piante che, se inalati, scatenano reazioni allergiche, che Le sarà capitato di provare anche in prima persona.

I sintomi possibili dell'allergia ai pollini



Naso: raffreddore da fieno con stimolo a starnutire, naso congestionato o che cola, prurito al naso, infiammazione della mucosa nasale e dei seni paranasali



Occhi: congiuntivite allergica associata a prurito e arrossamento degli occhi



Polmoni: asma allergico associato a tosse secca e affanno, senso di oppressione al petto, difficoltà respiratoria



Pelle: prurito, gonfiore al viso e comparsa di pomfi sul 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

Il polline non è altro che una particolare polvere prodotta dai fiori, quindi la comparsa dell'allergia ai pollini dipende dalla stagione di fioritura delle rispettive piante. In linea generale, tale periodo va da gennaio a ottobre ma, come la concentrazione pollinica, è influenzato dal clima regionale. Il seguente calendario indica quando può aspettarsi che si manifestino i sintomi allergici associati ai "Suoi" pollini.

Se l'infiammazione allergica si diffonde dalla mucosa nasale alle vie respiratorie inferiori, può evolvere in asma allergico. In gergo medico si parla di "cambio di livello". La tosse secca può essere un primo sintomo premonitore.

Periodi di fioritura e disturbi allergici

In base alla stagione dei pollini si parla di fioritura precoce (da gennaio ad aprile), intermedia (da maggio ad agosto) e tardiva (da settembre a dicembre).

Previsioni aggiornate sulla concentrazione pollinica:
www.pollenundallergie.ch

| Pollini | | Dic. | Gen. | Feb. | Mar. | Apr. | Mag. | Giù. | Lug. | Ago. | Set. | Ott. | Nov. |
|-------------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Nocciolo | ••• | | | | | | | | | | | | |
| Ontano | ••• | | | | | | | | | | | | |
| Pioppo | • | | | | | | | | | | | | |
| Salice | •• | | | | | | | | | | | | |
| Frassino | • | | | | | | | | | | | | |
| Carpine | • | | | | | | | | | | | | |
| Betulla | ••• | | | | | | | | | | | | |
| Faggio | • | | | | | | | | | | | | |
| Quercia | • | | | | | | | | | | | | |
| Pino | • | | | | | | | | | | | | |
| Graminacee | ••• | | | | | | | | | | | | |
| Piantaggine | •• | | | | | | | | | | | | |
| Segale | ••• | | | | | | | | | | | | |
| Ortica | • | | | | | | | | | | | | |
| Artemisia | ••• | | | | | | | | | | | | |
| Ambrosia | • | | | | | | | | | | | | |

Rilevanza clinica: ••• elevata •• media • bassa
 Carica allergenica: ■ possibile ■ moderata ■ forte

Conoscere le opzioni terapeutiche

Antiallergici

In caso di reazioni allergiche, è possibile che il medico Le prescriva medicinali per ridurre i sintomi allergici. Si tratta generalmente di antiallergici, un vasto gruppo di principi attivi impiegati per il trattamento delle malattie allergiche, con proprietà antiallergiche, antinfiammatorie, immunosoppressive, antistaminiche e stabilizzanti i mastociti.



Gli antiallergici possono essere somministrati per via topica (locale), orale o mediante iniezione.

L'immunoterapia specifica

Le cause dell'allergia ai pollini possono essere combattute con l'immunoterapia specifica. Questa terapia, che consiste in una somministrazione regolare delle sostanze allergeniche, può avere effetti positivi sul sistema immunitario e favorire quindi lo sviluppo di una tolleranza dell'organismo agli allergeni. Un'immunoterapia specifica deve avere una durata minima di tre anni.

Dati importanti

- 1** Per il trattamento acuto di reazioni allergiche ai pollini esistono antiallergici che possono contribuire a ridurre i sintomi.
- 2** Gli antiallergici possono avere proprietà antiallergiche, antinfiammatorie, immunosoppressive, antistaminiche e stabilizzanti i mastociti.
- 3** L'immunoterapia specifica interviene sulle cause dell'allergia ai pollini. Può portare a una regressione duratura delle manifestazioni allergiche e migliorare in modo durevole la qualità della vita.
- 4** Va iniziata possibilmente nella prima fase del decorso della malattia. Può essere somministrata sotto forma di iniezioni, gocce o compresse. Per avere successo, la terapia deve avere una durata di almeno tre anni.

Allergeni selezionati frequentemente cross-reattivi

La seguente tabella mostra alcuni alimenti che, a causa di una reattività crociata, potrebbero non essere tollerati dai soggetti allergici ai pollini.

| Alimenti | 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 | ○ | | ● |
| Arachidi | | | ○ |
| Noci | ○ | | ○ |
| Farine | | ● | |

● frequente ○ possibile

Affrontare meglio la vita quotidiana

Anche se non può vivere completamente al riparo dai pollini, alcuni accorgimenti di vita quotidiana, uniti alla terapia, possono aiutarla a ridurre efficacemente i disturbi allergici.

Consigli per la vita quotidiana



Durante la stagione dei pollini, si assicuri di aerare gli ambienti di prima mattina o a tarda sera, quindi non negli orari di circolazione dei pollini.



Riduca le attività all'aria aperta, come il jogging, le passeggiate e in particolare il giardinaggio (in funzione della carica pollinica e dell'entità dei disturbi allergici), oppure le programmi di prima mattina o a tarda sera.



Non asciughi il bucato all'aperto. Si cambi i vestiti contaminati da polline e li conservi fuori della camera da letto. Si lavi i capelli prima di coricarsi.



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



In campagna, la carica pollinica è massima durante il giorno, mentre nelle grandi città lo è nelle ore serali. La pioggia riduce la concentrazione pollinica.



Prediliga il mare e l'alta montagna quando programma le vacanze. In questi luoghi la carica pollinica è minima.