

**Salute** Sono tra i malanni di stagione più fastidiosi e diffusi: colpiscono circa il 30% della

## CON L'ARRIVO DELLA PRIMAVERA FIORISCONO

Gli allergeni vengono trasportati anche da particelle di gasolio. Difendersi?



**P**rimavera: attesa da tutti, può però essere un tormento per chi soffre di allergia ai pollini. Il problema si presenta con la fioritura delle piante, tipica della bella stagione, e miete parecchie "vittime". «L'allergia ai pollini, in tutte le sue forme, colpisce il 30% della nostra popolazione, e dagli anni Sessanta si è registrato un aumento del 5-10% del fenomeno»

chiarisce Paolo Pigatto, allergologo e dermatologo, professore associato di Dermatologia presso l'università degli studi di Milano e responsabile di Allergologia presso l'Irccs, Istituto Ortopedico Galeazzi. Nei soggetti colpiti si verifica una iperproduzione di IgE, immunoglobuline che causano i processi allergici; essa è provocata da antigeni presenti sui granuli pollinici, cioè molecole che vengono riconosciute come estranee e dal loro sistema immunitario.

I principali allergeni che si presentano durante la primavera sono i pollini delle Graminacee

e della Parietaria, provenienti dalle piante che crescono sulle pareti divisorie dei campi; ma anche le Betullacee, le Oleacee, le Cupressacee e le cosiddette Composite, per esempio l'ambrosia. Questi pollini vengono trasportati, anche per molti chilometri, da vento, acqua e insetti, addirittura dalle particelle di gasolio emesse dalle auto.

### Prurito e naso che cola tra i sintomi

Quando la loro concentrazione nell'aria è molto alta i soggetti allergici iniziano ad avvertire fastidiosi disturbi: naso che "cola"; bruciore e arrossamento delle congiuntive e lacrimazione; tendenza a starnutire spesso; prurito a palato, naso e occhi. Possono presentarsi anche tosse secca e addirittura sibili tipici dell'asma bronchiale. Possono inoltre ridursi olfatto e gusto, manifestarsi insonnia, stanchezza e uno stato diffuso di irrequietezza. Talvolta i pazienti allergici sono colpiti persino da manifestazioni cutanee come orticaria e dermatite. «In alcune persone può comparire la SOA (Sindrome Orale Allergica) provocata da alcuni alimenti associati a specifici pollini», aggiunge l'allergologo.

### Alcuni alimenti possono provocarla

Come si compie la diagnosi? Una volta effettuato un esame obiettivo sul paziente, e un'anamnesi per capire se ci sia una familiarità con l'allergia, lo specialista procede ai test clinici per individuarla. «Il più diffuso e consigliabile è il

**NON SOLO STARNUTI** Talvolta i pazienti allergici sono colpiti persino da manifestazioni cutanee, come ad esempio orticaria e dermatite. In altri casi può comparire la SOA (Sindrome Orale Allergica) provocata da alcuni alimenti, soprattutto estivi, associati a specifici pollini.

popolazione, una percentuale in aumento negli ultimi quarant'anni. Per scoprirlo basta un test

# LE ALLERGIE AI POLLINI. E LO SMOG NON AIUTA

Possibile: risulta utilissimo consultare il calendario annuale delle fioriture

prick test», spiega il professor **Pigatto**. Lo specialista pone a contatto con la cute una goccia di estratto dell'allergene pollinico, quindi la punge con un apposito ago; nei soggetti allergici compare un ponfo, circondato da un'area arrossata. In contemporanea si effettua un test di controllo con l'istamina. In base al risultato, la reazione si classifica con una scala che va da un minimo di + a un massimo di +++++. In alternativa si effettuano degli esami del sangue detti Rast test, orientati a individuare l'IgE specifica per i diversi allergeni. Si tratta di test molto sensibili, ma più costosi.

## La terapia iposensibilizzante

«Per quel che riguarda la terapia, si adottano spesso anti-staminici, da assumere per via orale o locale. Particolarmente efficace è poi la terapia detta iposensibilizzante specifica. Va iniziata per tempo, prima delle fioriture, preferibilmente iniziando a gennaio», suggerisce il medico. La terapia può essere effettuata per bocca, assumendo gocce in dosi progressive; oppure con una sorta di "vaccino" sottocutaneo. «Solitamente, dopo 3-5 anni di cura, l'allergia sparisce», commenta l'allergologo. Utile aggiungere, infine, che le persone allergiche possono comunque fare prevenzione. Come? Consultando i calendari della fioritura; evitando di passeggiare in prati appena tagliati; tenendo a mente che le concentrazioni di pollini sono maggiori nelle giornate secche, ventose o soleggiate. **V**

di **Francesca Solari**  
 vero@edizionivero.it

NON TUTTE LE SPECIE ARBOREE SONO POTENZIALMENTE DANNOSE: UN ELENCO DELLE PIÙ PERICOLOSE

## Come stare alla larga dai killer... in erba



**E**cco un elenco delle principali piante presenti nel nostro Paese, con indicati i periodi delle diverse fioriture: conoscerli può essere di grande aiuto a chi soffre di allergie (fonte: Associazione Italiana di Aerobiologia, [www.ilpolline.it](http://www.ilpolline.it)).

► **PALEO ODOROSO**: pianta erbacea della famiglia delle graminacee (altamente allergeniche) comune in tutta Italia fino a 1.600 metri, fiorisce tra marzo e ottobre e ha una elevata capacità di cross-reagire con alimenti quali meloni, anguria, arancia, kiwi, arachidi, frumento. Le reazioni allergiche si possono presentare anche quando si mangiano alimenti che contengono proteine simili a quelli del polline.

► **GRAMIGNA**: presente in tutto il territorio, fiorisce fra maggio e ottobre ed è caratterizzata da elevata allergenicità. Esiste inoltre una spiccata cross-reattività tra le Poaceae.

► **GRANO TENERO**: coltivato ovunque in ampie estensioni, fiorisce fra maggio e luglio e ha pollini altamente allergizzanti.

► **IPPOCASTANO, CASTAGNO D'INDIA**: presente in tutto il territorio sub spontaneo fino a 1.300 metri, fiorisce fra aprile e maggio ma ha basso contenuto allergenico.

► **TRIFOGLIO**: lo troviamo nei prati e nei pascoli di tutto il territorio fino a 2.600 metri, ma ha scarso potere allergizzante. Fiorisce fra aprile e agosto.

► **FRASSINO DA MANNA, ORNIELLO**: appartiene alla famiglia delle oleacee e fiorisce tra febbraio e maggio. La presenza,

nei pollini di specifici allergeni fa sì che sia cross-reattivo con altre Oleacee.

► **LIGUSTRO**: presente in tutta Italia (tranne le Isole Maggiori) nei boschi caducifogli fiorisce fra aprile e giugno; gli allergeni sono simili a quelli del frassino.

► **OLIVO**: si coltiva in tutta Italia sino a 900 metri di altezza; fiorisce fra aprile e luglio; i suoi pollini sono una importante causa di allergia nelle regioni mediterranee.

► **PINO MARITTIMO**: presente in pinete e macchie fino a 800 metri, fiorisce in aprile; è scarsamente allergenico.

► **PLATANO**: i pollini di questo albero, coltivato per alberature grazie alla sua resistenza al vento, sono allergizzanti; fiorisce fra aprile e giugno.

► **PIOPPO BIANCO**: distribuito in tutto il territorio, in stazioni umide fino a 1.000 metri, fiorisce tra febbraio e aprile. Il polline di pioppo sembra essere una non comune causa di manifestazioni allergiche respiratorie, nonostante la pollinazione avvenga tramite il vento e le piante maschili producano una elevata quantità di polline.

► **TIGLIO**: si trova nei boschi umidi o aridi fino a 1.400 metri, fiorisce fra maggio e luglio, ma i suoi pollini hanno scarso potere allergenico.

► **PARIETARIA**: infestante in tutto il territorio, fiorisce fra marzo e ottobre; il suo polline è molto piccolo, quindi facilmente trasportato dall'aria e in grado di penetrare nelle vie aeree. Il grado di allergenicità è elevato. Inoltre il lungo periodo di diffusione pollinica di Parietaria determina un'esposizione prolungata e quasi continua soprattutto nel sud Italia.

► **ORTICA**: presente ovunque, fiorisce fra febbraio e ottobre e pur facendo parte della famiglia delle Urticacee come la Parietaria, è scarsamente allergizzante.

► **LECCIO**: cresce nei boschi aridi fino a 600 metri, fiorisce fra marzo e giugno. Le caratteristiche allergizzanti del genere Quercus variano a seconda delle diverse specie appartenenti alla Famiglia e della loro concentrazione pollinica, che si diversifica in base all'area geografica.