



Milano, 6 aprile 2020 - Nonostante le temperature ancora variabili la primavera è arrivata e con lei le consuete allergie stagionali. A confermarlo è una ricerca condotta da Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica, che ha nuovamente messo in luce come quello delle allergie sia un disturbo più diffuso di quanto si possa pensare. Ne soffrono infatti quasi la metà degli italiani (45%) per lo più di giovane età.

Quest'anno, tuttavia, la stagione degli allergici ai pollini potrebbe non essere come le altre, dal momento che le persone sono chiuse in casa a seguito delle disposizioni di contenimento del Coronavirus. Come afferma il prof. Giorgio Walter Canonica, General Executive Manager SIAAIC (Società Italiana di Allergologia, Asma e Immunologia Clinica) “possiamo aspettarci che, in un contesto in cui si passa molto più tempo chiusi in casa, gli allergici ai pollini soffrano meno dei disturbi legati alle allergie primaverili. Se si esce per poco tempo e proteggendo le vie respiratorie con la mascherina, inoltre, questa farà da filtro anche ai pollini”.



Prof. Giorgio Walter Canonica

Nell'incidenza

delle allergie stagionali gioca, infatti, un ruolo fondamentale l'ambiente che siamo soliti frequentare. L'aria aperta, di cui in questi giorni purtroppo riusciamo a godere poco, è il nemico numero uno per 1 italiano su 2. Ma alcuni agenti allergici possono nascondersi anche tra le mura domestiche: per il 20,3% degli italiani è in casa che si manifestano alcuni dei sintomi più comuni delle allergie.

Infine,

importante da ricordare quando potremo tornare a frequentarli, che anche nei luoghi chiusi e affollati come locali o palestre, il 17,4% degli italiani soffre di allergie. All'aperto così come al chiuso, quindi, possono verificarsi episodi di stranutti frequenti, un disturbo di cui soffre il 51,8% degli allergici, prurito agli occhi (46,2%) e ostruzione nasale (36,2%), ma anche il gocciolamento nasale (31,3%) e la tosse sono tra i sintomi più fastidiosi secondo il 23,2% della popolazione.

“Il

luogo in cui siamo soliti soggiornare più di frequente è fondamentale nell'individuare la causa scatenante dell'allergia - continua il prof. Canonica - oggi infatti si vive molto di più in casa rispetto al passato, e acari e pelo di cani e gatti concorrono a favorire una maggiore sensibilizzazione. Non ultimo l'inquinamento: si è visto come bambini che abitano al primo piano, e quindi maggiormente esposti a fattori inquinanti, abbiano una più alta probabilità di sviluppare asma e allergie. In queste settimane, la drastica riduzione dell'inquinamento che si è registrata potrebbe essere un fattore che influisce proprio sul manifestarsi delle allergie stagionali”, afferma il Prof. Canonica.

Anche

se quello dell'allergia è un piccolo disturbo che può diventare gestibile, non è da sottovalutare l'impatto che crea nella vita di tutti i giorni. Secondo la ricerca condotta da Assosalute il 30% delle persone allergiche soffre la maggiore ricaduta del disturbo sulla qualità del sonno che diventa difficile. Senza il giusto riposo anche l'umore inizia a risentirne, specialmente se per fronteggiare gli attacchi allergici viene sacrificata la vita sociale e all'aperto come è costretto a fare il 17,4% degli intervistati.

L'allergia

è spesso considerata un disturbo relativo ma, come ricorda il prof. Canonica, "è estremamente importante essere consapevoli delle buone pratiche da mettere in atto per ridurre l'impatto ed evitare così che, col tempo, una semplice allergia si trasformi in asma. Gli studi hanno dimostrato infatti che chi soffre di rinite allergica, ha una probabilità 3,8 volte più alta di sviluppare l'asma".

La

ricerca conferma come il ricorso ai farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie alla presenza del bollino rosso sulla confezione, sia la terapia più utilizzata da chi soffre di allergie. Il 41,6% ricorre ai farmaci di automedicazione autonomamente, percentuale che aumenta tra chi soffre "molto spesso" di allergie, segno di come con il tempo, le persone diventino sempre più consapevoli della terapia migliore da seguire. Ma solo il 30% degli allergici assume farmaci di automedicazione dietro consulto del medico o del farmacista. Poco diffusi vaccini (5,1%) e terapie con cortisonici (10,2%).

Per

gli allergici, è quindi bene ricordare di portare con sé un kit di automedicazione, composto da antistaminici, da assumere per via orale o topica nasale o spray antiallergici che possono essere utilizzati nel trattamento del raffreddore da fieno con azione decongestionante. Infine, è importante ricordare che tutti questi farmaci devono essere utilizzati con moderazione e per periodi limitati nel tempo.

Esistono

infine alcune buone pratiche e comportamenti virtuosi che si possono mettere in atto per ridurre i sintomi delle allergie. Di seguito alcuni piccoli consigli:

- **In casa:** soprattutto in questo periodo, in cui è bene passare le nostre giornate tra le mura domestiche, dobbiamo fare attenzione ad acari e muffe; è quindi importante ridurre umidità, areare e approfittarne per pulire a fondo la casa, mettendo via moquette e tappeti che raccolgono polvere;
- **Al lavoro:** tra le pulizie extra previste negli uffici prima del rientro, è bene includere anche quella dei filtri dell'aria condizionata;
- **All'aperto:** in questi giorni in cui possiamo uscire solo per emergenze, chi soffre di allergie ai pollini dovrebbe cercare di evitare le prime ore del giorno, quando la pollinazione è più intensa. Poi, quando finalmente torneremo a usare abitualmente l'auto, ricordarsi di pulire i filtri per limitare il più possibile l'esposizione.