



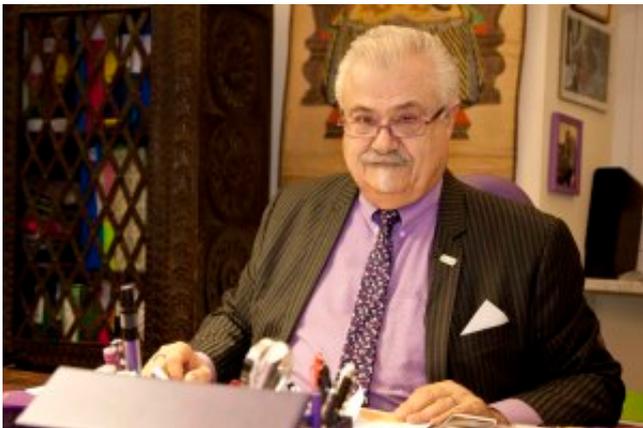
Milano, 19 marzo 2024 - Si può ancora parlare di mezze stagioni? Con l'innalzamento delle temperature, anno dopo anno è sempre più difficile definire quando inizia una stagione e quando ne finisce un'altra, soprattutto quando si avvicina la primavera. Una stagione apprezzata da molte e molti, complici le giornate più lunghe, il clima temperato, e la possibilità di trascorrere più tempo all'aperto, un fattore che influisce notevolmente sull'umore. Non per tutte e tutti, però, è così.

“La primavera è anche associata all'arrivo delle allergie respiratorie e al malessere che esse portano con sé, e lo sa bene il 25% della popolazione mondiale che ne soffre durante quello che è diventato ormai un periodo lunghissimo”. Lo ha affermato il prof. Giorgio Walter Canonica, General Executive Manager SIAAIC, Società Italiana di Allergologia, Asma e Immunologia Clinica e Senior Consultant Humanitas Milano che con ASSOSALUTE, l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica, ha affrontato questo e altri aspetti legati al tema delle allergie respiratorie.

Dai

cambiamenti climatici in atto fino alle buone abitudini e all'uso responsabile dei farmaci di automedicazione, ecco tutti i consigli per gestire al meglio la sintomatologia e minimizzare l'impatto delle allergie sulla vita quotidiana.

Allergici si diventa (sempre di più)



Prof. Giorgio Walter Canonica

Le

riniti allergiche, sebbene non siano un fenomeno nuovo, hanno registrato un peggioramento negli ultimi anni, soprattutto tra i giovani e i bambini in età pediatrica, ma non solo: “In questi anni iniziano a emergere studi sull'insorgenza e sulla diffusione delle allergie anche dopo i settant'anni”, afferma il Professore.

Le

cause della maggiore incidenza delle allergie respiratorie sono diverse: “Dalla fine della pandemia - prosegue il prof. Canonica - si è assistito a una esplosione delle allergie respiratorie, complice il minor uso della mascherina, che per molto tempo ha avuto un effetto protettivo dall'inalazione dei pollini, allergeni, virus e inquinanti”.

L'aumento

delle allergie avrà un impatto significativo sulla salute e sulla qualità della vita di molte persone. Infatti, il Professore rivela che “secondo le proiezioni, tra il 35% e il 40% della popolazione italiana soffrirà di rinite allergica entro il 2030”.

Cambiamento climatico e ‘nuova’ stagione delle allergie

Non

solo la pandemia ha avuto un impatto significativo sulla nostra salute e sul nostro benessere, ma anche il cambiamento climatico e l'inquinamento stanno emergendo come minacce crescenti, anche se necessitano ancora di molte analisi per valutarne l'impatto sulle allergie respiratorie.

“Dobbiamo

affrontare la prossima stagione con le dita incrociate. Se il trend continua a essere lo stesso, complici anche i livelli di inquinamento presenti nell'aria, dobbiamo attenderci sicuramente una primavera molto impattante per coloro che sono allergici”.

Gli

effetti del cambiamento climatico, in particolare l'aumento della temperatura, influiscono sulla stagione di pollinazione, che, rispetto al passato, è più lunga: “Gli allergici alla Parietaria, infatti, faranno i conti con le allergie da febbraio a novembre, non è più, dunque, una condizione stagionale ma perenne - commenta il Professore - Il cambiamento climatico, che ne è la causa, ha comportato un aumento del numero di pollini sia nella quantità che nella durata del fenomeno”.

A

questo, poi, va aggiunto il danneggiamento della mucosa respiratoria da parte dell'inquinamento ambientale, “agevolando la penetrazione degli allergeni e stimolando la risposta allergica. Più aumenta l'inquinamento e più il danno della mucosa diventa importante, contribuendo così a potenziare la risposta anomala che causa i sintomi dell'allergia”, mette in guardia il prof. Canonica.

Allergie respiratorie: i 5 consigli dell'esperto e il ruolo dell'automedicazione responsabile

- **La protezione dall'esposizione agli allergeni**, pollini e inquinanti ad esempio tramite l'uso della **mascherina**, è sempre consigliata.
- **Attenzione al meteo.**
I fenomeni meteorologici quali temporali e precipitazioni abbondanti, con conseguenti scariche elettriche che possono rompere i pollini, possono peggiorare la condizione allergica. Meglio dunque evitare le passeggiate in presenza di questi eventi.
- **Trattamento farmacologico preventivo.** Bisogna prendere consapevolezza dei segnali d'allarme. I farmaci di automedicazione, contraddistinti dal bollino rosso che sorride sulla confezione, possono essere utilizzati non appena compaiono i primi sintomi. Tra questi si consigliano i **farmaci antistaminici e antiallergici disponibili come spray nasali**, colliri e compresse. Su questi ultimi si consigliano quelli di ultima generazione, che sono sempre una sicurezza assoluta e consentono di proseguire con serenità le attività quotidiane. Oggi esistono anche le combinazioni di steroidi nasali con antistaminici che sicuramente hanno cambiato la strategia terapeutica della rinite allergica.
- **Diagnostica corretta.**
Per una prima diagnosi è opportuno un consulto con il medico di medicina generale. Se la patologia è riferibile al fenomeno di tipo allergico, per individuarne la causa è sempre meglio affidarsi all'allergologo che definirà poi la terapia farmacologica più idonea o, in caso di situazioni gravi, indirizzerà verso l'immunoterapia specifica.
- **Pulizia degli ambienti.** In casa, è fondamentale prestare attenzione agli **acari della polvere e alla forfora degli animali da compagnia**. Per i primi, si consiglia di utilizzare per materassi e cuscini delle fodere anti-acari, rappresentando questi la fonte principale degli acari. Per gli animali conviene lavarli una volta alla settimana al fine di rimuovere il più possibile gli allergeni dal loro pelo e tenerli lontano da divani e mobili imbottiti, che possono trattenere gli allergeni.