



Roma, 12 marzo 2019 - Piante che fioriscono, clima mite, tripudio di colori e il risveglio della natura: è la primavera, una rinascita dopo il lungo periodo invernale che invita grandi e piccini a trascorrere maggior tempo all'aria aperta. Per molti, però, stare fuori può diventare un problema: sono infatti circa 20 milioni le persone che in Italia soffrono di disturbi legati alle allergie stagionali, di cui circa 1 milione e 200.000 sono bambini. Colpa dei pollini, che da marzo a giugno aumentano la loro concentrazione soprattutto nelle giornate soleggiate e ventose.

Dal prurito al naso alla congestione nasale, dalla congiuntivite al mal di testa, dalla tosse fino all'asma. Sono questi i principali disturbi che caratterizzano l'allergia da polline, la più comune forma allergica che può insorgere a qualsiasi età, anche se più frequentemente durante l'età scolare e l'adolescenza.

Ad aumentare il rischio di sviluppare allergie da pollini è la predisposizione genetica. Se mamma e papà sono soggetti sani, il rischio che un figlio sia allergico è pari al 10-15%. Ma se 1 genitore su 2 è allergico, la percentuale è pari al 30%. A far salire notevolmente la percentuale, poi, è la presenza di allergia in entrambi i genitori: in questo caso, infatti, il bambino rischia di diventare un soggetto allergico nel 60-80% dei casi.



Prof.ssa Susanna Esposito

Tra le principali piante responsabili di emettere pollini allergenici le graminacee, la parietaria, l'ambrosia e le betulle, ma anche il cipresso, la mimosa, l'ulivo e la quercia sono in grado di scatenare una risposta immunitaria nei soggetti predisposti.

“A prima vista i sintomi delle allergie possono essere confusi con quelli di un innocuo raffreddore - ha dichiarato la prof.ssa Susanna Esposito, Presidente dell'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici (WAidid) e Professore Ordinario di Pediatria all'Università degli Studi di Perugia - ma se persistono, occorre rivolgersi al medico o, nel caso di piccoli pazienti, al pediatra. Se trascurati, infatti, possono diventare cronici con conseguenze importanti come rinosinusite, crisi d'asma e difficoltà respiratorie. Adottare alcuni accorgimenti e seguire le indicazioni terapeutiche del proprio medico consentirà di tenere sotto controllo i fastidi tipici dell'allergia”.

Qui di seguito i 10 consigli WAidid per difendersi dalle allergie:

1. Limitare il tempo trascorso all'aperto nelle ore centrali della giornata quando è più alta la concentrazione di pollini.
2. Evitare di aprire le finestre nelle ore più calde della giornata. Un buon ricambio d'aria degli ambienti è importante, ma è opportuno farlo al mattino presto o in tarda serata, quando la concentrazione di pollini è più bassa.
3. Evitare di stare all'aperto dopo la pioggia. Questa, infatti, riduce in frammenti più piccoli i pollini che possono raggiungere più facilmente le vie respiratorie.
4. Consultare il calendario dei pollini può aiutare a calibrare il tempo che si può trascorrere all'aria aperta.
5. Viaggiare in auto tenendo i finestrini chiusi. Se possibile, utilizzare i filtri antiparticolato e sostituirli annualmente, preferibilmente alla fine dell'inverno.
6. Fare la doccia e lavare i capelli quotidianamente. I pollini, infatti, si depositano sui capelli con il rischio respirarli anche durante la notte.
7. Indossare una mascherina e occhiali da sole durante le passeggiate in bicicletta e all'aria aperta.
8. Mettere da parte tappeti e, se possibile, lavare frequentemente le tende in cui si depositano particelle allergizzanti.
9. Evitare i luoghi in cui è stata da poco falciata l'erba. Se non è possibile, utilizzare una mascherina.
10. Non assumere farmaci senza il consulto del medico. Evitare il fai-da-te e seguire scrupolosamente

le indicazioni terapeutiche del medico.

Se si sospetta un'allergia, il medico o il pediatra curante richiederà il consulto dell'allergologo. La diagnosi avviene generalmente attraverso il prick test, un test cutaneo in cui vari allergeni vengono messi a contatto con la pelle del paziente, così da valutare eventuali reazioni.

Una volta accertata l'allergia, per attenuare i disturbi, il medico prescriverà cortisonici in spray per via nasale o antistaminici per bocca, da utilizzare per tutto il periodo della manifestazione sintomatica.