



LA LEGGE PER TUTTI

INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE



Allergie stagionali: conoscerle, prevenirle e curarle

11 Maggio 2019 Redazione

Cosa sono le allergie stagionali; sintomi, test diagnostici e farmaci, cambiare il medico di famiglia; rimedi naturali e cibi contro le allergie; il calendario pollinico.

Arriva la primavera e vuoi finalmente goderti una bella giornata di sole senza preoccuparti degli occhi che lacrimano o degli starnuti che si susseguono senza darti tregua? Se inizi a sospettare che il tuo problema possa derivare da un'allergia ai pollini potresti avere ragione, infatti, l'inquinamento atmosferico degli ultimi decenni sembra aver favorito l'incremento sistematico delle allergie. Il primo passo da compiere è quello di informarti sulle **allergie stagionali per conoscerle, prevenirle e curarle**. Alcuni cibi, ad esempio, possono aiutarti a prevenire i disturbi o alleviare i sintomi, altri invece, sono assolutamente da evitare per non incorrere in un peggioramento delle proprie condizioni. Tenere d'occhio il calendario pollinico ti potrà aiutare a calibrare adeguatamente le tue terapie farmacologiche o sfruttare al meglio i rimedi naturali; prima però dovrai effettuare una diagnosi corretta, rivolgendoti al tuo medico di base ed effettuando gli screening necessari come il prick test.

Cosa sono le allergie stagionali?

Le **allergie stagionali** sono delle reazioni anomale e acute del **sistema immunitario** che il nostro organismo sviluppa contro sostanze normalmente innocue. La risposta può avvenire nei confronti dei **pollini** e delle spore delle **piante erbacee** durante il loro ciclo di riproduzione.

Quando le mucose, soprattutto quelle degli occhi e del naso, entrano in contatto con l'**allergene**, in seguito all'inalazione dei **granuli** pollinici, si innesca un aumento della produzione di anticorpi **IgE**.

Per IgE, si intendono le **immunoglobuline E**, cioè quegli **anticorpi** prodotti dal sistema immunitario in risposta ad uno stimolo che il corpo avverte come una minaccia (il **polline**). Quando l'organismo produce questi anticorpi, stimola la liberazione di sostanze infiammatorie come le **istamine** che quando sono presenti in quantità eccessive possono diventare dannose.

In pratica, quando il tuo corpo viene esposto a una sostanza alla quale sei allergico/a cerca di difendersi e mette in moto reazioni in grado di attaccare la **minaccia esterna**. Queste difese finiscono con il provocare una **reazione infiammatoria** dell'organismo e una serie di sintomi caratteristici.

Le **allergie stagionali** appaiono più frequentemente durante l'**infanzia** e difficilmente compaiono in **età adulta**; l'età più a rischio è quella compresa tra i

10 e i 20 anni. Al contrario, raggiunta la **maturità** potresti notare un miglioramento dei **sintomi**. Se pensi di aver scampato il rischio per sempre, potresti cadere in errore poiché l'Accademia europea delle allergie ha comunicato un dato preoccupante: pare infatti che, entro il 2025, fino a metà della popolazione europea potrebbe trovarsi ad affrontare problemi legati alle **allergie stagionali**.

Sintomi caratteristici delle allergie

L'**allergene** innesca tutta una serie di **reazioni** caratteristiche, la cosiddetta "**febbre da fieno**", e tra i sintomi vi sono:

- la rinite e/o la **rinorrea**, cioè il naso che cola con secrezioni mucose trasparenti e liquide;
- la **congiuntivite** e il **prurito agli occhi** che risultano gonfi, arrossati e lacrimanti;
- **tosse** stizzosa e **asma** bronchiale;
- senso di **spossatezza**;
- scariche di **starnuti**;
- **mal di testa**;
- **congestione nasale** con la conseguente riduzione del senso dell'olfatto e del gusto.

Indagini diagnostiche

Prima di **ricorrere alle varie terapie** possibili però, è necessario diagnosticare correttamente il tuo **disturbo**, poiché potrebbe non trattarsi di **allergia**, ma di altre **patologie** i cui sintomi sono facilmente confondibili, primo tra tutti il **raffreddore**.

Il tuo **medico** potrà consigliarti di effettuare un **esame del sangue** che verifica la presenza di IgE totali presenti nel tuo **organismo**. In seguito, potrebbe essere necessario il **rast test**, un altro esame sierologico che ricerca gli anticorpi specifici che si attivano in caso di contatto con l'allergene. Il test per le IgE e il rast test non richiedono alcuna **preparazione** e consistono in un semplice **prelievo di sangue** dal braccio, possono essere effettuati presso i **laboratori clinici privati** o **convenzionati** o presso le **strutture ospedaliere**, previa [prescrizione medica](#). Il costo si aggira intorno ai 36€ (il costo della ricetta) in ambito pubblico e circa 60€

in ambito privato.

Il **prick test** è un'altra tipologia di indagine sicura e poco costosa, di frequente utilizzata per lo **screening** degli allergeni diffusi per via aerea. Si tratta di un **test cutaneo** che mette a contatto un piccolo quantitativo di estratto allergenico direttamente sulla **cute del braccio**.

Se dopo 15 o 30 minuti in corrispondenza dell'allergene si crea un pomfo circondato da **arrossamento** e accompagnato da **prurito**, il test avrà accertato l'ipersensibilità a quella sostanza. Anche in questo caso, puoi **effettuare il test** presso strutture pubbliche o private e il **costo** può oscillare tra i 30€ e i 70€.

Terapie farmacologiche

Sfortunatamente, non esiste una **cura definitiva** per l'**allergia stagionale** che potrà ricomparire ciclicamente come conseguenza alla fioritura delle specie a cui sei sensibile. Tuttavia, esistono una serie di **rimedi farmacologici** in grado di contenere i **sintomi** e ridurre la **condizione di disagio** che provi e che, in alcuni casi, può rendere difficoltoso il mantenimento dei tuoi **impegni lavorativi** e la tua vita sociale.

Tra i farmaci a cui rivolgerti in caso di necessità puoi trovare:

- gli **antistaminici** (come: Aerius, Kestine, Reactine, Fexallegra, Levoreact, ecc.), in grado di contrastare gli effetti derivati dal rilascio dell'istamina nel corpo;
- i **decongestionanti** (ad esempio: Narhimed, Rinazina, Vicks Sinex, Oxilin, ecc.) che, grazie alla loro funzione vasocostrittrice, riducono la congestione nasale, permettendoti di respirare normalmente;
- i meno conosciuti **antileucotrieni** (Singulair, Zafirlukast, Montegen e Accoleit sono alcuni esempi) che impediscono alle sostanze infiammatorie di svolgere la propria azione, bloccando letteralmente la risposta infiammatoria, in particolare nel caso di asma bronchiale;
- i **broncodilatatori** (quali: Atem, Ventolin, Symbicort, Seretide, ecc...) che, rilassando la muscolatura liscia dei bronchi, aiutano e facilitano la respirazione;
- infine, i **cortisonici** (tra i più conosciuti: Bentelan, Medrol, Deltacortene, Locoidon e altri) che, oltre a inibire l'infiammazione, aumentano l'attività

del sistema di difesa e, per questo motivo, sono indicati nelle sintomatologie più severe.

Cambiare il medico di base

Quelli appena descritti sono in alcuni casi **farmaci da banco** che puoi acquistare anche senza **ricetta medica**, magari chiedendo consiglio al tuo **farmacista** di fiducia, ma è sempre bene rivolgerti al tuo medico di famiglia. Il medico di base, infatti, oltre a poter diagnosticare correttamente la causa della tua malattia, conosce anche la tua storia clinica e quindi può darti una cura risolutiva ed efficace contro le tue allergie.

Se il tuo problema persiste da molto tempo e il tuo medico di base sembra non aver risolto le tue difficoltà, non riesci a comunicare con lui o semplicemente è venuto a mancare quel rapporto di fiducia tra **paziente e medico**, ricorda che puoi [cambiare il medico di famiglia](#) semplicemente rivolgendoti alla tua Asl di appartenenza.

Consulta gli elenchi dei **medici convenzionati** con il Servizio sanitario nazionale, munisciti di **certificato di residenza, libretto e tessera sanitaria** e recati presso il distretto Asl all'ufficio competente "scelta e revoca".

Dopo aver scelto attentamente il tuo nuovo medico, anche in base al curriculum che da qualche anno è pubblico proprio per permettere una scelta più consapevole al paziente, ti verrà chiesto di fornire una **motivazione** per completare la procedura.

Rimedi naturali contro le allergie stagionali

Esiste la possibilità di ricorrere a un certo numero di **rimedi naturali ed erboristici** contro i sintomi delle allergie stagionali che rappresentano un'alternativa meno invasiva e spesso ti consentono di evitare fastidiosi **effetti collaterali**:

- puoi effettuare un **lavaggio con soluzione salina**, che ripulendo meccanicamente le narici dall'allergene favorisce l'eliminazione della **fonte di disturbo**, inoltre, contribuisce alla decongestione naturale delle

cavità nasali;

- utilizza gli **oli essenziali** di lavanda, menta ed eucalipto ed applica qualche goccia sulle tempie per aiutare a **rilassare le muscolature** contratte da tosse e starnuti e respirane l'aroma da un panno di cotone inumidito con qualche goccia per liberare le vie respiratorie;
- per dare sollievo agli occhi utilizza un **collirio a base di euphrasia** che permette di alleviare la **sensazione di prurito** e prima di andare a dormire applica sulle palpebre un batuffolo di cotone imbibito di infuso di rosmarino e camomilla.

Alimenti antistaminici e alimenti da evitare:

- alcuni alimenti inibiscono il rilascio di istamina come le carote, l'uva, le mele e i cibi ricchi di **acidi grassi omega 3** come le noci, il salmone e l'olio di semi di lino;
- tra gli infusi, il **tè verde** grazie ai suoi flavonoidi contrasta l'insorgere delle infiammazioni; invece il **roibos**, cioè il tè rosso africano, è ricco di sostanze antiossidanti e antinfiammatorie; un **decotto di ortica** agisce come un antistaminico naturale;
- prova ad utilizzare due cucchiaini di **aceto di mele** in un bicchiere d'acqua per quattro giorni consecutivi e usufruirai delle **proprietà antiallergiche** di questo rimedio;
- il **miele** prodotto nelle zone in cui risiedi può aiutare il tuo organismo ad **adattarsi agli allergeni** della tua area geografica, inizia ad assumerne un cucchiaino al giorno un mese prima che inizi la stagione delle tue allergie e noterai che la reazione consueta sarà meno aggressiva;
- grazie alla **curcumina**, la curcuma agisce come un **decongestionante** naturale: non dovrai fare altro che aggiungerla ai tuoi piatti per godere dei benefici di un naso libero dai muchi;
- tra i **cibi da evitare**, poiché rilasciano istamina nel corpo, vi sono: cioccolata, pomodori, fragole, salumi, crostacei, uova e formaggi. Evita anche i fritti, gli alimenti precotti e quelli con alti contenuti di zuccheri per **disintossicare il tuo organismo**;
- il latte e i latticini possono provocare una iperproduzione di muco, sarà quindi il caso di eliminarli temporaneamente dalla tua dieta.

Il calendario pollinico

Uno strumento che può aiutarti a gestire i tuoi disturbi e sfruttare al meglio i **rimedi preventivi** è certamente il **calendario dei pollini**, poiché ogni specie vegetale ha un **periodo di pollinazione** preciso in cui la concentrazione dei pollini invade l'aria, creando i disagi che ben conosci.

Una convinzione sbagliata è che i **pollini** si diffondano solo nel **periodo primaverile** o **estivo**, invece molte piante (come quelle della famiglia delle betulle o dei cipressi) possono rilasciare i loro pollini nei mesi più freddi come gennaio o febbraio.

Esistono **applicazioni** per smartphone e **siti internet** che ti permettono di calcolare la **concentrazione dei pollini** non solo in base alla stagione, ma anche in base alla **zona geografica** in cui ti trovi o in cui pensi di recarti per le tue **vacanze**. Conoscendo la specie da cui dipende la tua allergia potrai discutere con il tuo medico la corretta tempistica per intervenire in modo preventivo con un adeguato **approccio terapeutico**, oppure evitare brutte sorprese durante il tuo [viaggio all'estero](#), scongiurando il rischio che possa trasformarsi in una **vacanza** priva del relax che hai tanto desiderato.

GUARDA IL VIDEO

Autore immagine: allergie stagionali di [Elizaveta Galitckaia](#)

© Riproduzione riservata - La Legge per Tutti Srl