

INCONTRI A TEMA VI ed.- MARTEDI' 11 MARZO 2014

## **COMINCIA LA STAGIONE DELLE ALLERGIE**

Dr. Carmelo Palombo – Specialista Ematologia ed Allergologia  
presidente Gruppo Ciclistico Amatoriale Cassino "Ora et labora"

Abstract della conferenza

Con l'arrivo della primavera: boom di allergie.  
*non sottovalutarle, affrontale!*

### **I consigli per difendersi**

Il 15-20 per cento della popolazione italiana soffre di allergie e dai dati emerge che il fenomeno è in crescita, soprattutto tra i più giovani e le donne. Le cause scatenanti possono annoverarsi tra i fattori di tipo genetico e quelli di tipo ambientale che facilitano lo scatenarsi dell'allergia.

Le allergie sono scatenate dagli 'allergeni', sostanze, tra cui gli acari della polvere, i micofiti, i derivati epidermici degli animali domestici come cani e gatti ma soprattutto i pollini, capaci di indurre una risposta immunitaria di tipo allergico in una persona geneticamente predisposta. Ma anche altri fattori, esterni, contribuiscono a rendere l'uomo suscettibile alle allergie: gli inquinanti industriali, il fumo di sigaretta e le infezioni virali che alterano i comuni meccanismi di difesa. E' anche vero che l'inquinamento atmosferico ha alterato la pollinazione delle piante stesse. I pollini in base alla loro specie hanno una propria stagionalità, ma questa negli ultimi anni è stata stravolta e i periodi di pollinazione risultano estremamente allungati.

Circa 9 milioni di italiani ogni anno sono alle prese con tosse secca e naso chiuso. Spesso sono sufficienti due giorni senza pioggia per scatenare i primi sintomi, perché il "risveglio" delle piante ormai è alle porte. Le insidie maggiori in questo momento dell'anno arrivano da cipressi, noccioli, e betulle. C'è poi la parietaria, chiamata "erba muraria" perché preferisce gli edifici abbandonati, presente ormai quasi tutto l'anno nelle regioni mediterranee dell'Italia. Le giornate di sole improvvise possono "risvegliare" anche altre fioriture e accanto ai pollini tipicamente invernali possono fare la prima comparsa anche i pollini tipici della primavera, come le Graminacee (frumento, mais e gramigna) e l'olivo. I pollini di questa stagione possono provocare problemi fino alla fine di giugno caratterizzati da rinite e/o congiuntivite con prurito oculare intenso che talvolta si estende alle palpebre o a tutto il volto; frequente è anche la tosse stizzosa, specie notturna che può precedere una vera e propria asma, oppure rimanere tale per settimane.

### **Spesso le persone si pongono il problema :sono raffreddato o allergico ?.**

A questa domanda il medico può già facilmente rispondere in base alla sintomatologia riferita. Infatti è impossibile confondere i sintomi di un raffreddamento da una reazione allergica. Il primo è preceduto da infiammazione della gola e presenta una tipica evoluzione, con una fase acquosa seguita da una fase catarrale nel giro di qualche giorno. Invece il raffreddore allergico, da pollinosi, compare all'improvviso e altrettanto all'improvviso può scomparire: basta

un cambiamento di tempo o anche solo di direzione e velocità del vento. I sintomi sono prurito nasofaringeo, crisi di starnuti, secrezione nasale acquosa, naso chiuso.

**E' esperienza comune, per chi soffre di allergie alimentari, di notare un peggioramento nel periodo primaverile. E' solo un'impressione o è la realtà?**

Gli alimenti vegetali contengono numerosi potenziali allergeni; molti di questi sono particolarmente simili agli allergeni che si possono ritrovare nei pollini. È proprio questa somiglianza tra gli allergeni alimentari di origine vegetale e quelli pollinici a causare il peggioramento dei sintomi in primavera. Il fenomeno prende il nome di cross-reazione o cross-reattività tra allergeni pollinici ed alimenti vegetali.

Durante il periodo primaverile, infatti, il soggetto allergico è già esposto a numerosi allergeni pollinici che si trovano dispersi nell'aria. Questo fa sì che il sistema immunitario possa reagire anche a dosi molto piccole di un allergene alimentare vegetale, dosi che magari in altri periodi vengono tollerate senza problemi. Il peggioramento, fortunatamente, di solito coinvolge i sintomi più lievi, quali il prurito in bocca (anche detto "sindrome orale allergica") o l'insorgenza di orticaria. I soggetti con gravi allergie alimentari devono prestare la massima attenzione a non assumere l'alimento al quale sono allergici, e questo vale sia in primavera come nelle altre stagioni, senza particolari differenze.

**Quali sono gli alimenti vegetali che più spesso cross-reagiscono con i pollini?**

Gli allergologi già da anni conoscono l'esistenza di particolari sindromi che determinano la cross-reattività tra allergeni alimentari ed inalanti. Oggi, con i test allergologici siamo in grado di comprendere quali sono le singole molecole allergeniche responsabili di questi fenomeni.

Per fare un esempio, l'allergene PR-10 (una particolare famiglia di proteine presente in quasi tutti i vegetali) contenuto nella mela (Mal d 1) è molto simile all'omologo PR-10 della betulla (Bet v 1). Perciò è molto probabile che un soggetto allergico alla betulla ed in particolare al suo allergene Bet v 1 possa essere allergico anche a Mal d 1 contenuto nella mela, e presentare prurito in bocca quando mangia il frutto, specialmente in primavera quando il polline della betulla è nell'aria! Se avete notato qualcuno di questi sintomi è importante che lo riferiate al Medico Curante o allo Specialista Allergologo di fiducia.

**Cosa fare in caso di rinite allergica?**

In questo caso è importante rivolgersi allo specialista allergologo, che attraverso l'effettuazione di test allergologici mirati che possono essere eseguiti in ambulatorio, potrà fare luce su due questioni fondamentali: confermare (o smentire) il sospetto di rinite allergica oppure capire verso quali allergeni si è sensibilizzati. Il primo punto è importante per avere la conferma della diagnosi, e non correre il rischio di scambiare per rinite allergica una patologia diversa. Il secondo punto è necessario per impostare la terapia della rinite: infatti la terapia cambierà considerevolmente in base al tipo di allergia.

## Esiste la prevenzione per le allergie stagionali ?

Sì, esiste la prevenzione mediante la somministrazione di vaccini desensibilizzanti che contengono quegli allergeni per i quali il paziente è allergico. Questa terapia viene somministrata in epoche precedenti l'inizio della sintomatologia allergica (nel periodo che va dall'autunno alla primavera).

## Per i pazienti non vaccinati quali farmaci consiglia?

“In questi casi i farmaci da utilizzare sono gli anti-istaminici, gli steroidi per uso topico nasale e gli anti-leucotrieni. Altri trattamenti sono possibili con broncodilatatori e corticosteroidi in caso di complicanze broncopulmonari”.

Un ottimo strumento per districarsi tra varietà botaniche, nasi che colano e week-end pasquali è consultare il meteo pollinico con il "bollettino pollinico " per informarsi sulle previsioni aerobiologiche stagionali per regioni.

