



RASSEGNA STAMPA

DICEMBRE 2017

LE FESTE NASCONDONO MOLTI PERICOLI ALIMENTARI

Frutta secca, un'insidia per gli allergici

Allergici al Natale e alle feste? Non prendetela per una battuta. Nei prossimi giorni il rischio di allergie manifeste o nascoste non è da sottovalutare. Sotto accusa sono soprattutto la frutta secca, i crostacei, il pesce, le carni, le lenticchie. «Le allergie alimentari sono un problema per il 3 per cento degli adulti e per circa l'8 per cento dei bimbi italiani» - spiega Danilo Villalta, allergologo membro del consiglio direttivo dell'Associazione italiana allergologi immunologi ospedalieri. Anche se spesso chi soffre di queste allergie in genere è attento e consapevole, è altrettanto vero che in molti prodotti, soprattutto nei dolci, si possono nascondere alimenti allergizzanti, che se assunti in modo inconsapevole possono provocare reazioni allergiche anche gravi.

FRUTTA SECCA. «Fra le allergie alimentari più pericolose - prosegue lo specialista - quella alla frutta secca in cui, oltre a noce e nocciola, possono essere chiamati in causa anche arachidi, pistacchi, anacardi e noce brasiliana. Esistono poi alcune allergie che

possono comparire per la prima volta a Natale, in particolare quelle a frutti esotici come i lychi, il mango o la papaya, il cui consumo è comune durante le festività. Infine un discorso a parte va fatto per il pesce e i crostacei, che oltre a essere causa di reazioni allergiche, a volte possono determinare la comparsa di reazioni pseudo-allergiche, i cui sintomi sono simili a quelli dell'allergia con orticaria e sintomi intestinali».

BAMBINI. Per i bimbi, gli alimenti che più frequentemente sono cause di allergie sono il latte vaccino, le uova, la soia, il grano e il pesce. Ma nonostante l'attenzione costante da parte dei genitori è possibile che il periodo delle feste e i tradizionali piatti natalizi nascondano situazioni insidiose. «I colpevoli - precisa Carmen Montera, allergologa pediatrica - sono spesso cibi "insoliti" come alimenti crudi, pesce, dolci tipici, frutta esotica, frutta secca, torrone, a volte consumati in grandi quantità con maggiore carica allergica e quindi meno tollerati e, soprattutto, con un minore controllo da parte dei ge-

nitore. Le allergie alimentari in età pediatrica rappresentano la causa più frequente di anafilassi, pertanto è di grande importanza per i genitori avere un "piano d'azione", possibilmente scritto, per affrontare nel modo giusto eventuali reazioni allergiche. Un precoce intervento consente di prevenire l'insorgenza, a volte estremamente rapida, di manifestazioni allergiche pericolose per la vita».

ACARO DELLA POLVERE. Non ci sono solo gli alimenti, in ogni modo, da tenere sotto controllo nel Natale degli allergici. Anche se può sembrare strano, proprio in questo periodo si assiste a un'ascesa delle forme di rinite e asma legate all'acaro della polvere, che si trova particolarmente a suo agio nei nostri letti, tanto che dopo due anni circa il 10 per

cento di un cuscino è composto proprio da resti di questi animaletti. «Oggi in Italia circa il 12 per cento delle persone presenta questa allergia che è perenne a differenza di quanto avviene con i pollini - spiega Giorgio Walter Canonica, direttore del centro di Medicina Personalizzata dell'Humanitas di Milano -. Oltre ai trattamenti classici, che in circa tre pazienti su dieci non portano ai risultati voluti, avremo a disposizione anche l'immunoterapia sublinguale che in pratica "modifica" l'errore dell'organismo che porta all'allergia nei confronti dell'acaro e rappresenta uno strumento molto utile, tanto da essere inserita nelle linee guida internazionali di trattamento».

Federico Mereta

RIPRODUZIONE RISERVATA



Allergie: attenzione anche all'albero di Natale

Episodi di tosse
e di difficoltà respiratoria
possono essere
scatenati
dalla presenza
di alberi di natale

Gli alberi naturali
possono dare allergie
a causa della resina
o delle muffe,
liberate dai tronchi
e dai rami

Gli alberi artificiali
possono causare
allergie per la presenza
degli acari o a causa
dei materiali sintetici

Occorre
sempre lavare
le decorazioni di Natale
per evitare
il rischio allergia

**In casi conclamati vale
sempre la regola generale
valida per ogni forma
di allergia: restare lontani
dall'allergene responsabile
della reazione e dei sintomi**



un po' di tutto

in 5 domande

chi Allergici **Attenti al menu delle feste**

Il 3% degli italiani adulti soffre di allergie alimentari, una quota che sale all'8% tra i bambini. Chi ne è consapevole già presta attenzione a ciò che mette nel piatto, ma

il menu delle feste possono nascondere qualche insidia proprio perché gli ingredienti non sono quelli "di tutti i giorni". Gli esperti

del **Aaito** (Associazione allergologi e immunologi italiani territoriali e ospedalieri)

mettono in guardia, in particolare, nei confronti di frutta secca ed esotica, crostacei e dolci, invitando i genitori a

non sottovalutare i sintomi, come un eritema o difficoltà respiratorie.

manifestati dai bimbi.

in salute

dubbi di stagione

SONO ALLERGICA AL NATALE?



Certo non è così, ma l'apporto smodato di cibo durante questi giorni, ingurgitato sia in casa che nei ristoranti, può provocare fastidiose reazioni ai soggetti sensibili. Per non parlare poi di quelle golosità esotiche che probabilmente mangi solo una volta all'anno. Quindi servono conoscenza e prudenza. Per questo abbiamo preparato per te questa guida davvero completa

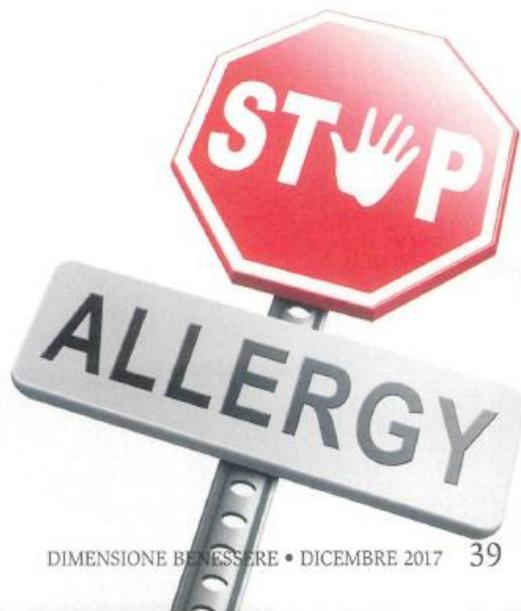


di Francesca Morelli
Con la consulenza del dottor Antonino Musarra,
Presidente dell' **Associazione Allergologi**
Immunologi Italiani Ospedalieri e Territoriali
e della dottoressa Paola Minale, allergologa
presso l'Ospedale Policlinico San Martino di Genova

Crostacei e molluschi, frutta secca e “pelosetta”, cioccolato extra bitter e mille altre bontà sfoggiano, sui vassoi addobbati a festa, la loro veste e profumo migliori: una gioia per gli occhi, e pure per il palato, di molti ma non di tutti. Almeno per il 2-4% degli italiani ipersensibili ad alcuni “ingredienti molecolari” contenuti nei cibi e percepiti dall'organismo come una minaccia contro cui reagire con rush cutanei, difficoltà respiratorie, disturbi gastrointestinali o circolatori che possono comparire da soli o anche in associazione aggravando, per intensità e manifestazione, una chiara sintomatologia allergica da cibo.

IL TUO IDENTIKIT ALIMENTARE

È tutta colpa di alcune proteine contenute (anche) negli alimenti, chiamate allergeni, che di norma vengono assimilate e “digerite” dall'organismo, ma che in soggetti predisposti possono invece scatenare una risposta avversa di tipo immunologico, mediata cioè dal sistema immunitario, e che non ha nulla a che vedere con problemi di





*Fra i cibi più golosi
si nasconde il nichel*

Potrebbe essere considerata quasi una "intolleranza" del Natale perché il nichel è un metallo contenuto in moltissimi cibi della tavola delle feste, tra i più golosi ci sono infatti, oltre al noto pomodoro, anche il cioccolato e i legumi, specie le lenticchie, piatto principe dei cenoni benaugurali per un anno prospero e ricco. Presi dall'ingordigia, il rischio è di scatenare la "reazione sistemica da nichel" che induce il desiderio di grattarsi a più non posso, per colpa della comparsa di eruzioni cutanee, soprattutto eritemi localizzati al tronco, che possono associarsi anche a "questioni intestinali" imbarazzanti con gonfiore addominale, meteorismo e alterazione dell'alvo.



Pranzi e cenoni: attenta ai carboidrati

CARICO ECCESSIVO- Carboidrati, nichel e alcolici: ecco un'altra triade di alimenti non propriamente allergenici, ma comunque poco raccomandati in soggetti con specifica intolleranza o sensibilità, che specie se sommati insieme possono stimolare reazioni da parte dell'apparato gastro-intestinale, delle vie respiratorie o della cute con sintomatologie caratteristiche, singole o associate. «Quando l'organismo – spiega la dottoressa Paola Minale, allergologa presso l'Ospedale Policlinico San Martino di Genova – viene sottoposto a un eccessivo carico calorico o deve gestire quantità elevate di carboidrati a catena breve, tra cui i pollioli, che si trovano in moltissimi alimenti tipici del Natale come i Panettoni, i dolci ricchi di creme, burro e salse, si possono manifestare forme di intolleranza, meno pericolose delle allergie vere e proprie, ma altrettanto disturbanti».

LA MISTERIOSA SIBO – Sotto le spoglie di questa sigla si nasconde la sindrome della 'Small Intestinal Bacterial Overgrowth', determinata da una crescita alterata ed eccessiva di batteri o di ceppi batterici non positivi per l'organismo che colonizzano l'intestino tenue, che attaccano alcune componenti alimentari come i cosiddetti FODMAP (carboidrati a catena breve e pollioli) producendo molto gas che determina malessere con forte meteorismo, crampi o gonfiori addominali, specie in soggetti che già soffrono di un alterato microbioma (flora) intestinale.

ereditarietà o geni. «Le IgE sono specifici anticorpi - spiega il dottor Antonino Musarra, Presidente AAII-TO (Associazione Allergologi Immunologi Italiani Ospedalieri e Territoriali) - che fungono da interruttore; danno cioè avvio alla prima manifestazione di allergia che si risveglia ogni volta che lo stimolo si ripresenta. Le IgE sono infatti la miccia per lo sviluppo di allergie di qualunque natura: dai pollini agli acari presenti nella polvere, dal pelo di animali domestici al veleno degli insetti, dal lattice ad alcune componenti di un farmaco, o anche di una selezione di cibi. Le allergie non conoscono età e sesso, possono colpire indistintamente tutta la popolazione». Si stima che in Italia interessino all'incirca 15 milioni di persone (1 su 4, con tuttavia una previsione di raddoppio entro il 2050), che possono avere sviluppato il problema allergico fin dall'infanzia o averlo manifestato sotto l'impulso di qualche causa scatenante potenziale con il progredire dell'età. Non è dunque un caso che l'allergia alimentare, maggiormente diffusa nel 6-8% di bambini con una prima comparsa

entro i tre anni di vita, possa manifestarsi successivamente anche in età adolescenziale o adulta, sebbene in una proporzione sensibilmente più contenuta.

UNA DIAGNOSI ACCURATA

Non è sempre facile riconoscere e identificare l'alimento allergenico. Occorre affidarsi a esperti, dapprima al medico/pediatra di famiglia, e poi a una eventuale consultazione di un allergologo, in grado di stabilire anche attraverso specifici test cutanei o sierologici accreditati, il rapporto in direttissima tra ingestione di uno specifico cibo e l'insorgenza dei sintomi allergici.

Accidenti a crostacei e Champagne!

Proprio così perché anche il vino frizzante e il raffinatissimo champagne fanno la loro parte. Perché a causa della presenza dei solfiti, se il calice viene alzato da chi soffre già di asma o di poliposi nasale, esiste la probabilità che le bollicine possano scatenare o acutizzare le crisi d'asma o l'ostruzione nasale. Non se la vedono meglio i delicati di stomaco che hanno a che fare con gastriti, disturbi digestivi in genere o che hanno un intestino irritabile: per loro l'orizzonte del pranzo di Natale potrebbe essere costellato da manifestazioni cutanee, come ad esempio rush eritematoso al volto, rossore diffuso e un aumento della sensazione di calore. Come se non bastasse, i solfiti oltre che nel buon vino, si possono nascondere anche sulla frutta secca, nella quale vengono utilizzati come antiossidanti, o sui gamberi ed altri crostacei surgelati per mantenere vivo il bel colore rosa aranciato.



NON CONCIARTI PER LE FESTE

Se sospetti o hai già sperimentato una reattività verso alcune componenti alimentari, non farti tentare da crostacei, molluschi e pesce, spesso ingrediente principale di antipasti, zuppe, brodetti o sughi natalizi; meglio rinunciare anche a salse, creme e intingoli a base di sedano, senape, semi di sesamo, lupini. Moderazione anche con il tradizionale Panettone, Pandoro, biscotti e affini: in mix di uova, latte, burro cui possono aggiungersi soia e cereali, poco sicuri per l'allergico anche quando presenti solo in minime tracce; a fine pasto meglio farsi un caffè o un digestivo piuttosto che sgranocchiare arachidi, frutta a guscio come noci e nocciole o arachidi. Tienili a mente, perché questi cibi sono responsabili del 90% di tutte le allergie alimentari.

L'INSOSPETTATO CASO DELLA PESCA

Sul banco degli imputati c'è anche lei: la buonissima e italianissima pesca, causa di allergia specie negli adulti dell'area Mediterranea, compreso un 10% di italiani residenti nel Sud Italia. Quella che viene definita comunemente "allergia da pesca", in realtà nasconde una reattività verso tutte le proteine appartenenti alla famiglia della NSLTP, Non Specific Lipid Transfer Protein. «Questa proteina è un allergene pericoloso - precisa il Dottor Riccardo Asero, Presidente Eletto **AAIITO** - che può causare reazioni cutanee come l'orticaria dovuta al contatto con la peluria del frutto, ma anche manifestazioni a livello della bocca, con gonfiori e edemi che compaiono dopo il consumo del frutto, anche in forma severa fino all'anafilassi.

Reazione che può essere scatenata anche da uno sforzo fisico dopo il consumo delle pesca o dall'associazione con alcolici e/o farmaci antinfiammatori. La NSLTP - continua Asero - che è presente in molti alimenti vegetali come la buccia della pesca, mele, albicocche, ciliegie è temibile anche per la capacità di fare "cross-reazione", inducendo cioè allergia quando si incrocia con altri alimenti che la contengono, anche non biologicamente simili». Dalla pesca e dagli altri frutti vegetali contenenti NSLTP, fautori della prima reazione allergica, secondo una "marcia allergica" progressiva, si potrebbe così manifestare in una prima fase una reazione anche dopo aver mangiato alimenti quali



noce, nocciola e arachide, e in un secondo tempo anche dopo un piatto riso o una pietanza contenente mais.

GESTISCI BENE I TUOI PROBLEMI

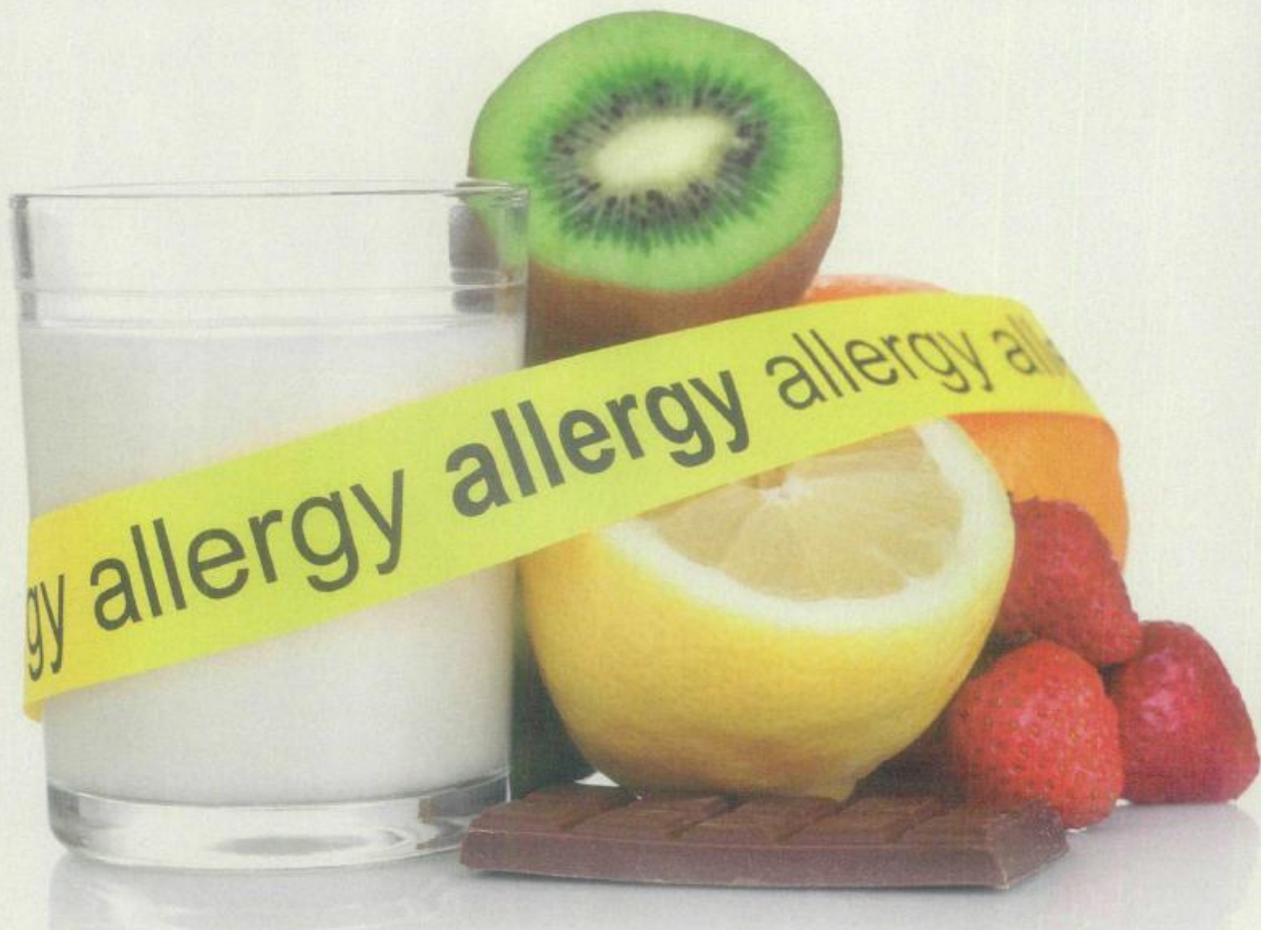
La prima prevenzione e cura contro l'allergia alimentare è a costo zero: richiede solo di escludere dalla dieta e, dunque anche dalla tavola del Natale, l'alimento incriminato. Se tuttavia, a vostra insaputa, il piatto dovesse contenere un allergene nascosto o ben mascherato, in caso di reazione allergica di lieve intensità è sufficiente l'uso di un antistaminico per via topica, applicandolo cioè sulla pelle per ridurre i sintomi di prurito e orticaria o per bocca (da assumersi subito



Come si manifestano le reazioni

Le 5 sedi reattive – Le manifestazioni allergiche possono coinvolgere uno o più apparati, con sintomi caratteristici a seconda della sede di comparsa:

- ✓ **la cute** – si copre con forme di eritema, orticaria e/o sviluppa prurito diffuso o angioedema (gonfiore della cute, della mucosa e dei tessuti sottomucosi). Questi rush cutanei identificano una reazione allergica 'normale' quando il rossore e/o il gonfiore restano circoscritti in una zona di 2-3 cm, o di contro una reazione 'locale' se il diametro dell'eruzione supera i 10 cm ed ha una durata di oltre 24 ore.
- ✓ **Il cavo oro-faringeo** – cambia aspetto e sonorità, le labbra si gonfiano e la voce diviene rauca;
- ✓ **l'apparato respiratorio** – peggiora la sua funzionalità con iniziale tosse e naso chiuso fino a manifestare difficoltà respiratoria, broncospasmo, dispnea, stridore laringeo;
- ✓ **l'apparato gastrointestinale** – dà segni che possono essere confusi con quelli influenzali come vomito, diarrea, crampi addominali;
- ✓ **l'apparato circolatorio** – sotto crisi allergica emana calore generalizzato, va in ipotensione con segni di aritmie e perdita di coscienza nei casi di anafilassi, lo stadio più grave della manifestazione allergica.



dopo aver assunto il cibo "out"), mentre se la risposta è seria, moderata-grave, è necessario ricorrere a un approccio farmacologico più aggressivo con cortisone o adrenalina. Quest'ultima deve far parte di un "kit di emergenza" dell'allergico, specie se polisensibile a più stimoli allergici, la cui somministrazione sottocute deve seguire immediatamente la comparsa di reazione allergica al fine di contrastare l'effetto dell'istamina. L'iniezione tempestiva evita cioè la dilatazione dei vasi, il calo di pressione e di altri possibili sintomi associati, come le difficoltà respiratorie che possono condurre allo shock anafilattico. In presenza di manifestazioni gravi, anche dopo la somministrazione di adrenalina, è bene recarsi al pronto soccorso per continuare eventuali ulteriori trattamenti e terapie.

NON È UN'INTOLLERANZA

Si è allergici ai molluschi, alle noci, alla pesca, ma si è intolleranti al lattosio, uno zucchero naturale contenuto nel latte che causa una sintomatologia disturbante gastrointestinale quando si mangiano latte, latticini e affini, o si è intolleranti al glutine, la proteina contenuta nel grano, responsabile dello sviluppo della celiachia e che vieta di mangiare pane, pasta, farina, pizza, biscotti e dolci o qualunque altro alimento che possa contenere grano. Dove sta la differenza tra le

due? È "basica" e riguarda il meccanismo di reazione verso l'alimento: l'allergia è immunologica, la celiachia infatti è una reazione autoimmunitaria, mentre le intolleranze sono per lo più dovute alla carenza di enzimi digestivi o a meccanismi farmacologici o tossici.

ALCUNI CONSIGLI "DETOX"

Un rimedio però c'è, state tranquilli. «Il consiglio - conclude la dottoressa Minale - è di controbilanciare l'introduzione degli alimenti più a rischio, come frutta secca, molluschi e crostacei - ma anche gli alcolici, con antistaminici che contrastano la reazione allergica e con cibi vegetali e frutta fresca che hanno un effetto antiossidante e depurativo per l'intero organismo. La "ricetta" per una buona tavola delle feste, soprattutto se si ha una predisposizione a gastriti o esofagiti da reflusso maggiormente stimolate dai cibi delle feste, è consumare prima di recarsi al cenone, della verdura o della frutta che hanno il vantaggio di togliere parte del senso di fame. E per il post-festeggiamenti, alternare a questa ricca dieta ipercalorica e iperporzionata, una dieta light che preveda legumi e molta verdura che hanno la capacità di rallentare l'assorbimento di alcune sostanze e micronutrienti più nocivi per l'organismo, riducendo così l'impatto digestivo e intestinale di un periodo mangereccio "pesante" come quello del natale e affini». ♦



ALLERGICI AL NATALE

Così un piatto ci conchia per le feste

Intolleranti 3 adulti e 8 bimbi su 100. E i menu di fine anno aumentano i rischi

a cura di **Anna Muzio**

■ A Natale il rischio si cela nel piatto. Stiamo parlando delle allergie alimentari, un fenomeno che in Italia colpisce 3 adulti e 8 bambini su 100. Il tradizionale menu delle feste più golose dell'anno, infatti, nasconde più di un'insidia: dai crostacei (siete sicuri di potervi concedere quel cocktail di scampi?) alla frutta secca (nella gran parte dei dolci natalizi) o esotica, ma anche alle apparentemente più innocue lenticchie, carni e pesci.

Gli esperti mettono in guardia: «Chi soffre di queste allergie in genere è attento e consapevole - spiega il dot-

tor Danilo Villalta, del consiglio direttivo di Aalito, Associazione allergologi immunologi italiani territoriali e ospedalieri - ma in molti prodotti, soprattutto dolci, si possono nascondere alimenti allergizzanti che, se assunti inconsapevolmente, possono provocare reazioni anche gravi. Esistono poi alcune allergie che possono comparire per la prima volta a Natale, come quelle ai frutti esotici». Occhio alla tavola o sarete conchiati per le feste.



1.

PESCE E CROSTACEI

La cattiva conservazione killer

■ Una categoria particolarmente insidiosa è quella dei prodotti ittici - pesci e crostacei - perché non solo possono causare reazioni allergiche, ma possono anche determinare la comparsa di reazioni pseudo-allergiche, con sintomi simili a quelli dell'allergia (orticaria e sintomi intestinali). Ma il colpevole non è necessariamente nell'ingrediente in sé ma potrebbe essere altrove: ad esempio nella non perfetta conservazione. Oppure, nella quantità eccessiva (ovvero la banale indigestione).

2.

FRUTTA ESOTICA

Il pericolo è nella papaya



■ Esotici sì, nel senso che vengono da lontano, ma ormai litchi, mango o papaya (e più recentemente maracuja e frutto del dragone) sono entrati nella tradizione del cenone natalizio. E sono particolarmente insidiosi perché potrebbero non essere mai stati consumati prima, specie dai bambini. Come nel caso di altri allergeni, potrebbero essere mascherati nel cibo come componenti aggiunti nelle preparazioni (nella crema del ripieno di un panettone ad esempio).

3.

FRUTTA A GUSCIO

L'insidia è tutta nel dolce

■ Fra le allergie alimentari più pericolose c'è sicuramente quella alla frutta secca: oltre alle noce e alla nocciola, possono essere chiamati in causa anche le arachidi, i pistacchi, gli anacardi, la noce brasiliana e di Pecan, ultimamente tanto di moda. E il cenone di Natale, specie alla fine, arrivati al momento del dolce tradizionale, può diventare un vero e proprio percorso ad ostacoli. Dal torrone al croccante, dal panforte fino all'inmancabile panettone con granella, l'insidia è piazzata un po' ovunque. Occhio, dunque.

4.

FARMACI

Attenzione alle interazioni

■ Alcune forme particolari di allergia alimentare si manifestano soltanto quando un certo alimento è assunto in associazione ad altri co-fattori quali i Fans, ovvero i farmaci antidolorifici spesso usati per curare quel mal di testa che insorge dopo un pasto sovrabbondante oppure la febbre da malattie virali, assai diffuse in questo periodo dell'anno. Altri co-fattori sono l'alcol, il cui uso è più elevato nei giorni di Natale, e gli sforzi fisici. Ma in quest'ultimo caso il rischio sotto le feste è nettamente minore.

5.

ALBERO DI NATALE

Resine e acari: quante minacce

■ Tosse e difficoltà respiratoria, e se il colpevole fosse un insospettabile albero di Natale? L'allergia può essere scatenata infatti dalla resina o dalle muffe liberate dai tronchi e dai rami nel caso sia naturale, e dagli acari o dai materiali sintetici se è artificiale. Dobbiamo dunque dire no alle decorazioni che fanno tanto atmosfera natalizia? Ma no, potrebbe bastare lavarle quando si tirano fuori dalla scatola, o, in casi conclamati, restarne semplicemente lontani.

I PIÙ PICCOLI

L'incognita dei primi assaggi

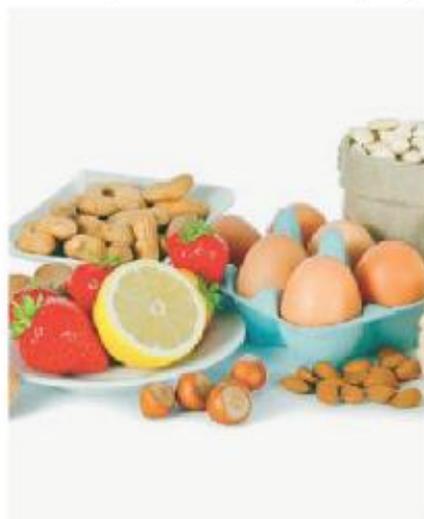
■ Per i nostri figli o nipotini bisogna fare molta attenzione a latte vaccino, uova, soia, grano e pesce. Ma anche ai cibi che non si mangiano solitamente nel resto dell'anno, come alimenti crudi, dolci tipici, frutta esotica e secca e torrone, spesso consumati in gran quantità (e questo aumenta la carica allergenica) e fuori dal controllo dei genitori. Per i piccolissimi, grande cautela con i primi assaggi: da non sottovalutare assolutamente sintomi sospetti quali eruzioni cutanee, vomito e difficoltà respiratorie.

Semaforo rosso per i bambini allergici attenzione al latte, alle uova e al pesce

Con l'arrivo delle festività si accende il semaforo rosso per gli allergici. Sulle tavole compaiono alimenti meno utilizzati usualmente ma che sono le principali cause di allergie alimentari: dalla frutta secca ed esotica, ai crostacei, ai pesci, dai dolci ai molluschi.

«Le allergie alimentari sono un problema per il 3% degli adulti e per l'8% dei bambini italiani», spiega Danilo Villalta, allergologo e membro dell'Associazione allergologi immunologi Aalito. «e anche se spesso chi ne soffre è attento e consapevole, è altrettanto vero che in molti prodotti, soprattutto nei dolci, si possono nascondere alimenti che possono provocare reazioni gravi».

Per i bambini, gli alimenti che più frequentemente causano allergie sono il latte vaccino, le uova, la soia, il grano ed il pesce. «Le allergie alimentari in età pediatrica - dice Carmen Montera, allergologa pediatra - rappresentano la causa più frequente di anafilassi, è di grande importanza per i genitori avere un piano d'azione, un precoce intervento consente di prevenire l'insorgenza, a volte estremamente rapida, di manifestazioni allergiche pericolose per la vita».



I genitori inoltre devono fare attenzione ai primi assaggi dei piccoli: il rischio è quello di scoprire un'allergia davanti a un piatto di pasta con le vongole o mangiando un torrone.

Sempre per i bambini, attenzione agli alberi di Natale, naturali o sintetici e agli addobbi: episodi di tosse o di difficoltà respiratoria possono essere scatenati dalla resina o da muffe, da acari o materiali sintetici.

Discorso a parte per il pesce e i crostacei, che oltre a essere causa di reazioni allergiche, a volte possono determinare la comparsa di reazioni pseudo-allergiche, i cui sintomi sono simili a quelli dell'allergia con orticaria e sintomi intestinali,

ma sono legati alla non perfetta conservazione dell'alimento e alla quantità dell'alimento ingerito.

Uno dei primi elementi che può indurre più facilmente a sospettare un'allergia alimentare è la stretta correlazione tra l'insorgenza dei sintomi e l'ingestione dell'alimento sospetto. In genere il bambino comincia a manifestare i primi disturbi dopo pochi minuti, o anche già durante l'assunzione dell'alimento.

I sintomi d'esordio più comuni sono generalmente a carico della cute e delle mucose (gonfiore delle labbra o della lingua, arrossamento del volto, orticaria), ma possono comparire anche sintomi respiratori (rinite o asma) o gastrointestinali (vomito, crampi addominali, diarrea). In alcuni casi, fortunatamente più rari, compaiono sin dall'esordio sintomi più importanti, come grave difficoltà respiratoria e calo pressorio. In altre situazioni, deve far pensare a un'allergia alimentare la ricorrenza o il peggioramento di sintomi di moderata intensità, la loro cronicizzazione e l'associazione con altre manifestazioni, come per esempio l'eczema o dermatite atopica sotto i 2 anni associato a scarsa crescita.



VIVERE AL MEGLIO

Salute, psicologia, scuola, non profit, ambiente

a cura di Monica Virgilì



Tutti i trucchi per evitare allergie. E salvare la pelle

Le donne hanno più spesso la pelle che pizzica, si arrossa, si screpola per colpa di una dermatite allergica, ben tre volte più degli uomini: lo spiegano gli esperti dell'[Associazione Allergologi Immunologi \(AaiA\)](#), sottolineando che spesso la colpa è del nichel di orecchini, bottoni dei jeans o ganci dei reggiseni a cui è allergico il 32% delle italiane. «Questo metallo si può trovare in moltissimi prodotti, dai cellulari agli occhiali, e anche nei cibi: nei vegetali ce ne sono da 0,5 a 5 milligrammi per grammo, in carne, latticini e uova quantità poco inferiori», spiega Susanna Voltolini del progetto [Allergicamente di AaiA \(allergicamente.it\)](#). «Si diventa allergiche a qualsiasi età, più spesso attorno ai trent'anni; il sintomo tipico è l'eczema dove c'è stato il contatto, la diagnosi si fa con il patch test». Il 30-12% delle allergiche non tollera essenze profumate, il 5-8% i cosmetici. Per «salvare la pelle» bisogna leggere le etichette (la dicitura «profumo» non basta, sono ben 26 le essenze più coinvolte in allergie identificate dalle normative europee) e se si acquista un nuovo cosmetico occorre fare una prova vicino al polso aspettando 2/3 giorni per vedere se la cute si altera. «Anche gli abiti possono essere allergizzanti. Da evitare i sintetici e i capi che stringono, attenzione alla lavatrice: l'alta temperatura non elimina le sostanze irritanti e i detersivi spesso rilasciano additivi allergenici». **Elena Meli**

