

pazienti.it

**POLLINI E ALLERGIE:
I RIMEDI EFFICACI
PER STARE BENE IN
PRIMAVERA**

In collaborazione con:





Le persone che soffrono di allergia ai pollini possono manifestare sensibilità a uno o a più tipi di piante e, con una maggiore frequenza, alle graminacee.

Sintomi tipici?

Naso che cola e starnuti a raffica!

A CURA DI



Dr. Renato Ariano

Il dr. Renato Ariano è responsabile, dal 2001, della **Sezione di Aerobiologia, Ecologia e Prevenzione Ambientale** dell'A.A.I.I.T.O. (Associazione Allergologi ed Immunologi Italiani Territoriali e Ospedalieri) e gestisce il sito www.pollinieallergia.net sul quale viene pubblicato settimanalmente il **Bollettino del polline**. Specializzato in Allergologia e in Pneumologia, esercita la propria attività a Bordighera, in Liguria, e ha svolto e continua svolgere attività scientifica e di ricerca in campo internistico e allergologico, con la pubblicazione di 210 lavori su riviste nazionali ed estere e n. 6 monografie.

Il dr. Lorenzo Cecchi è **Allergologo** presso la SOS di Allergologia e Immunologia di Prato - USL Toscana Centro. È **Presidente Designato dell'A.A.I.I.T.O.** (Associazione Allergologi ed Immunologi Italiani Territoriali e Ospedalieri) e da oltre 15 anni si occupa del ruolo dell'ambiente nelle malattie allergiche e, in particolare, dell'effetto dei cambiamenti climatici sui pollini allergenici e dei meccanismi molecolari con cui questi provocano rinite e asma. È autore di oltre **100 pubblicazioni** su riviste internazionali.



Dr. Lorenzo Cecchi



Dr. Giuseppe Pingitore

Il dr. Giuseppe Pingitore si occupa da molti anni sia di malattie dei bambini che di malattie allergiche, anche degli adulti. Fa parte della **Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica**, in qualità di componente del Consiglio Direttivo. Il dr. Pingitore è laureato a Firenze e specializzato in Allergologia a Roma e in Pediatria a Modena. Ha partecipato a molti congressi in qualità di relatore ed è autore di varie pubblicazioni su argomenti di pediatria e allergologia.

Pazienti.it in collaborazione con A.A.I.I.T.O.



Il polline è un piccolo grande miracolo della Natura. Esso è fonte di vita per le piante e le erbe che lo liberano durante le loro stagioni di fioritura, al fine di permettere la fecondazione e proseguire il ciclo della vita nel mondo vegetale.

Purtroppo, la dispersione del polline in atmosfera, soprattutto ad opera del vento, produce anche la possibilità del loro ingresso nelle vie respiratorie dei soggetti allergici, i quali finiscono per soffrire di starnuti, naso otturato o gocciolante, prurito nasale, congiuntiviti, asma bronchiale e, a volte, anche fastidiose dermatiti.

L'iniziativa di Pazienti.it di produrre questo e-book su "Pollini e Allergie" è molto utile e lodevole, al fine di diffondere notizie educazionali relative a queste patologie.

Come Responsabile della Sezione di Aerobiologia, Ecologia e Prevenzione Ambientale dell'A.A.I.I.T.O. (Associazione Allergologi e Immunologi Italiani Territoriali e Ospedalieri) sono molto favorevole a questa iniziativa e all'inizio di una collaborazione tra A.A.I.I.T.O. e Pazienti.it in campo educativo sanitario.

A.A.I.I.T.O. ha sempre mantenuto, tra i propri obiettivi principali, quello di diffondere una cultura allergologica nella popolazione, al fine di una maggiore consapevolezza di queste patologie. Si stima, attualmente, che in Italia ci siano circa 10 milioni di persone con allergia, pari a più del 20% della popolazione. A questo proposito A.A.I.I.T.O. svolge costantemente questa attività educativa, attraverso i propri siti web:



- www.allergicamente.it
- www.aaaito.it
- www.pollinieallergia.net



Questo ultimo sito, oltre a diffondere periodicamente informazioni sulle allergie da pollini, presenta tutto l'anno il Bollettino del Polline di tutte le regioni d'Italia, con la situazione attuale e la previsione per la settimana seguente.

In questa maniera, i pazienti riescono a seguire in diretta gli andamenti delle presenze dei pollini in atmosfera nelle loro zone di residenza e possono provvedere tempestivamente alle terapie specifiche e a quelle preventive, rivolgendosi ai loro medici.

Recentemente dal sito è pure scaricabile una specifica App METEO ALLERGIE, che fornisce direttamente sul cellulare il Bollettino del polline della propria zona, differenziando le specie. L'App fornisce anche un diario di autovalutazione clinica che il paziente può correlare con le presenze dei pollini a cui è sensibile e può eventualmente inviarla, via cellulare, al proprio medico di fiducia per farsi consigliare.

All'e-book "**Pollini e allergie**", l'AAIITO ha voluto affiancare, per chi volesse approfondire gli argomenti relativi alle allergie procurate dai pollini, un Piccolo Atlante delle piante e dei pollini allergenici. Il materiale non è troppo specialistico e fornisce ai pazienti tutti gli elementi essenziali per il riconoscimento delle piante maggiormente "a rischio" per i soggetti allergici.

Renato Ariano
Medico Allergologo in Bordighera (IM)



Piccolo Atlante erbe e piante allergeniche

GRAMINACEE

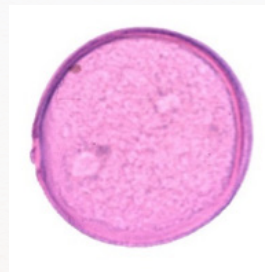
Questa famiglia è una delle più diffuse in tutto il mondo. Racchiude al suo interno circa 5.000 generi e quasi 8.000 specie, sia spontanee sia coltivate, ai fini dell'alimentazione umana.

Sono presenti dal livello del mare fino a più di 3.000 metri di altezza. I loro fiori possono essere semplici spighe oppure infiorescenze più complesse, come pannocchie. **La loro fioritura decorre da fine marzo a settembre.** L'impollinazione è anemofila (per opera del vento) con rilascio di ampie quantità di granuli pollinici in atmosfera.

Solo nei cereali si verifica un'autoimpollinazione e i granuli pollinici liberati sono di numero molto inferiore. È la famiglia vegetale che produce il maggior numero di allergie.

Tra i generi più comuni in Italia ricordiamo:

- ***Lolium perenne* (logliarello):** anch'essa utilizzata per il foraggio. Infiorescenza a spiga eretta, lunga circa da 5 a 15 cm. **Fiorisce da marzo a fine settembre.**



Pianta e polline di Lolium perenne

- ***Poa pratensis* (erba dei prati)**: spontanea nei prati, diffusa dal livello del mare sino ad oltre 2.000 metri di altezza. Utilizzata per il foraggio degli animali. Infiorescenza a pannocchia, lunga sino a 20 cm. **Fiorisce tra fine aprile e inizio settembre.**



Pianta e polline di Poa pratensis

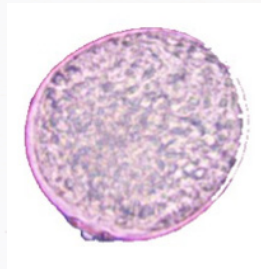
- ***Cynodon dactylon* (erba canina)**: spontanea, in tutte le regioni italiane. Infiorescenza composta da 3 a 5 spighe sottili. **Fiorisce tra giugno e settembre.**



Pianta e polline di Cynodon dactylon

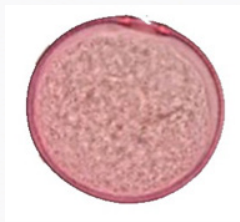
- ***Dactylis glomerata* (erba mazzolina)**: spontanea, infiorescenza a pannocchia, lunga da 8 a 12 cm.

Fiorisce da fine aprile a settembre, è presente soprattutto nelle regioni italiane settentrionali e centrali.



Pianta e polline di Cynodon dactylon

- ***Anthoxanthum odoratum* (paleo odoroso)**: diffusa dalla pianura sino a 1500 metri di altezza. Infiorescenza a pannocchia, lunga fino a 7 cm. **Fiorisce da marzo fino ad agosto.**

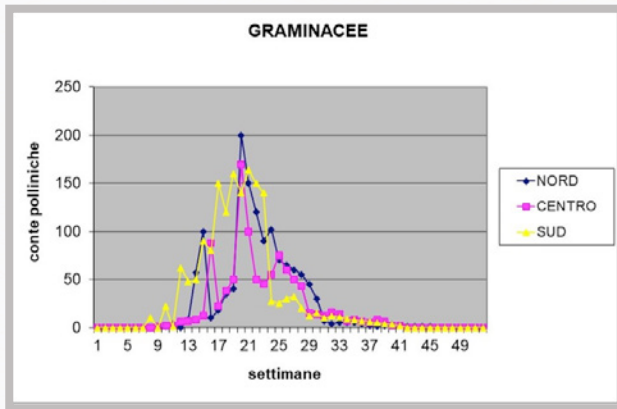


Pianta e polline di Anthoxanthum odoratum



I **granuli pollinici** di graminacee costituiscono la principale causa di **pollinosi in Italia**. Nel Nord Italia, la prevalenza può arrivare tra il 70 e l'85%, al Centro Italia si attesta tra il 60 e il 70% e al Sud e Isole si aggira tra il 30 e il 40%.

I pollini delle graminacee presentano un'alta cross-reattività tra di loro. Questo significa che i pazienti allergici ai pollini di graminacee, generalmente, reagiscono a tutte le specie della famiglia.



Calendario fioritura Graminacee in Italia



La sintomatologia presentata dai pazienti può essere inizialmente limitata a congiuntivite o a rino-congiuntivite, ma non sono rare le forme asmatiche, soprattutto in occasione di esposizioni intense per motivi professionali e/o residenziali.

Una **causa di intensa diffusione degli allergeni pollinici** può essere provocata dal taglio meccanico dell'erba che crea una sorta di "aerosol" pollinico. L'ampia cross-reattività che esiste in questa famiglia vegetale comporta una stagionalità sintomatologica alquanto estesa, che può decorrere da marzo sino a settembre.

Le **fluttuazioni stagionali** possono essere frequenti, con conseguenti ripercussioni sulla sintomatologia dei pazienti. Questo è cagionato dal fatto che le Graminacee comprendono numerose specie, ognuna delle quali ha un proprio periodo di fioritura che spesso non coincide con quello delle altre, pur verificandosi nel periodo globale che tutte le comprende.

Inoltre, alcune specie di Graminacee hanno un secondo periodo di fioritura. Infine, la fioritura di queste piante dipende molto dalle variazioni di temperatura, che possono diversificarsi anche di molto da un anno all'altro. La possibilità che la sintomatologia allergica possa insorgere anche con basse concentrazioni polliniche è dovuta al fatto che, in caso di elevata umidità, gli allergeni pollinici possono essere liberati in aria con un meccanismo di shock osmotico.

Queste particelle allergeniche che misurano pochi micron possono essere molto numerose ed essere aerotrasportate dalle correnti aeree. Le loro dimensioni ridotte (0,6-2,5 millimicron) ne rendono possibile l'ingresso nelle vie aeree profonde, con possibilità quindi di crisi asmatiche.

Immunoterapia specifica: numerosi lavori scientifici dimostrano l'efficacia di questo tipo di terapia, sia tradizionale sia sublin-

guale, nella pollinosi da Graminacee. È stata anche dimostrata la capacità della immunoterapia specifica di prevenire l'asma da Graminacee e la persistenza del suo effetto anche a lungo termine.

PARIETARIA

La parietaria, *Parietaria officinalis* (detta anche vetriola comune), è un'erba perenne poco ramificata, che può crescere fino a 100 cm e presenta foglie ovali o lanceolate, grandi (5-10 cm) e può presentarsi dal livello del mare fino a 900 m di altitudine.

Fiorisce dalla prima primavera fino all'autunno.

È anche molto diffusa la *Parietaria judaica* (erba muraiola o vetriola), erba perenne infestante che cresce nei terreni secchi e incolti, nelle fessure dei muri, sulle macerie. Questa erba presente in tutta la penisola. Il fusto è erbaceo, ramificato dalla base, spesso di colore rossastro, non supera di solito i 40 cm. Le sue foglie sono pure lanceolate semplici, lunghe 2-3 cm. Gli stami sono piegati verso l'interno e con il disseccamento si distendono verso l'esterno liberando il polline.

Il periodo di pollinazione è molto ampio, con massimi di concentrazione in primavera e da metà estate all'inizio dell'autunno.



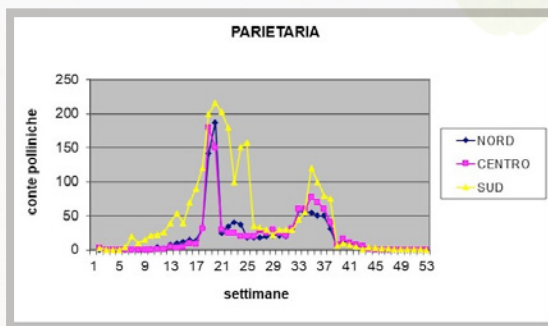
Il granulo pollinico della Parietaria è **tri- o tetraporato**, 14-19 µm di diametro, molto leggero, facilmente aerodiffuso e possiede un alto potenziale allergenico.

La prevalenza della sensibilizzazione al polline di Parietaria, in Italia, è maggiore al Sud e Isole e nella riviera ligure, raggiungendo il 60-80% dei pollinosici. Al Centro la prevalenza è minore (40%) ed ancora inferiore al Nord (30%).

Caratteristiche della pollinosi da Parietaria, rispetto alle altre, sono quelle di produrre spesso crisi asmatiche (circa nel 50% dei casi), di avere un periodo di manifestazioni assai esteso, tanto da farla considerare quasi una pollinosi perenne, almeno al Sud. Infine, tende a presentare più frequentemente delle altre fenomeni di mono-sensibilizzazione.

La dose soglia che causa lo scatenamento delle crisi allergiche, sembra avvenire alla quota di 30 granuli per metro cubo.

Esistono numerosi lavori che dimostrano l'efficacia della desensibilizzazione specifica per la pollinosi da Parietaria, sia in età pediatrica che adulta, con persistenza della remissione sintomatica dopo anni dalla sospensione.



Calendario fioritura Parietaria in Italia



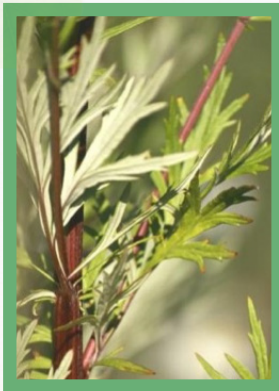
ARTEMISIA

L'artemisia o assenzio selvatico (*Artemisia vulgaris*) è un'erba perenne, della famiglia delle Compositae molto diffusa. Cresce lungo le strade, nei prati, in radure di boschi, lungo i torrenti, in zone ruderali, soprattutto in terreni ricchi di azoto. È presente in tutte le regioni, dalle più settentrionali fino alle mediterranee, dal livello del mare fino al piano montano.

La fioritura è estivo-autunnale.

Vi sono diverse specie di denominate volgarmente artemisia come *A. absinthium* (assenzio vero) *A. verlotorum*, *A. annua*, *A. genipi*. Il fusto erbaceo cresce fino a 120 cm, ramificato, a volte rossastro; le foglie sono semplici, alterne, con odore aromatico. I fiori, di colore giallo-bruno, sono riuniti in piccoli capolini di 3-6 mm disposti in racemi formanti una pannocchia. Le artemisie solitamente producono grandi quantità di polline, altamente allergenico, con picchi massimi di concentrazione **tra i primi di agosto e fine settembre. Il periodo è sovrapponibile con quello di ambrosia.**

Il granulo di polline ha un diametro di 18-24 μm , con aspetto al microscopio ottico echinato (con punte).



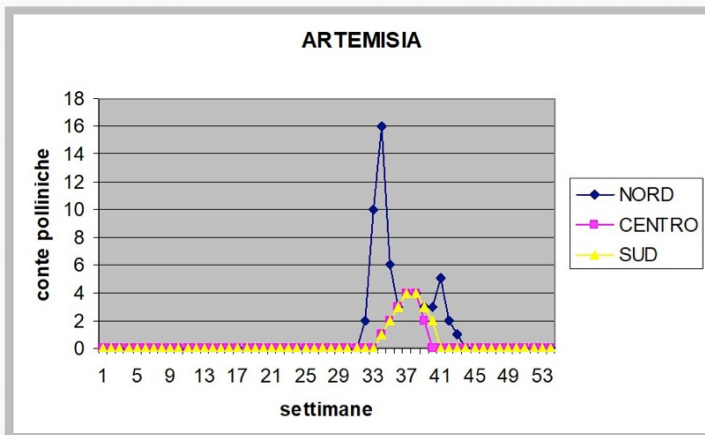
Pianta e polline di Artemisia

Le specie della famiglia delle **Compositae** che possono produrre sensibilizzazioni di tipo allergico sono abbastanza poche, in relazione alla numerosità della famiglia. L'**Artemisia vulgaris** è una di queste.

La prevalenza delle sensibilizzazioni riferisce un 25% al Nord, un 15% al Centro e 10% al Sud e Isole. Sono infrequenti le mono sensibilizzazioni.

Esistono cross reattività con altre Compositae, come l'Ambrosia, e con altri generi come le Graminacee. **La sintomatologia può insorgere nella fine estate o all'inizio dell'autunno.**

L'immunoterapia specifica è efficace anche in queste forme di allergie respiratorie.



Calendario fioriture Artemisia in Italia



AMBROSIA

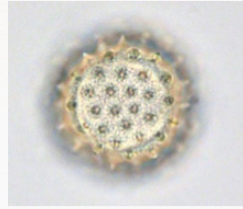
Il genere *Ambrosia* annovera circa 40 specie di erbe annue o perenni, spesso aromatiche, presenti soprattutto del Nord America, ma più recentemente diffuse anche in Europa.

È diffusa in tutto il mondo, (USA Canada, Asia, Sud America, Australia, Asia minore, Giappone Europa), nelle regioni pianeggianti a clima continentale. Cresce su suoli a vegetazione rada o dove è stata rimossa la vegetazione originaria, non sopporta la concorrenza di una vegetazione densa. Gli spazi prediletti sono i terreni incolti o parzialmente coltivati, i terreni ghiaiosi e sabbiosi, ricchi di azoto; infatti, la diffusione maggiore di *Ambrosia* in Europa si registra nei terreni alluvionali dei grandi fiumi.

In Italia, in particolare, le specie più diffuse sono *Ambrosia artemisifolia* presente nelle regioni settentrionali nelle zone ruderali, nei terreni incolti, terrapieni, massicciate ferroviarie e ***Ambrosia maritima*** lungo i litorali sabbiosi. Sono da ricordare, anche se meno diffuse, ***Ambrosia coronopifolia*** nelle regioni del centro-nord e, ***Ambrosia tenuifolia*** e ***Ambrosia trifida***. Il fusto è ampiamente ramificato e può crescere fino ad oltre 150 cm. Le foglie sono semplici, generalmente acuminate. I fiori sono riuniti in piccoli capolini.

Il polline è di piccole dimensioni piccolo, 15-24 μm di diametro, tricolporato, caratteristica la sua esina microechinata. L'*Ambrosia* produce molti pollini molto aerodinamici facilmente trasportati anche a lunga distanza.

Il periodo di fioritura inizia generalmente nella seconda metà di luglio, per poi raggiungere i picchi di fioritura più elevati tra agosto e settembre e terminare all'inizio di ottobre. È uno dei pollini più aggressivi dal punto di vista allergenico e può causare forme di asma gravi.



Pianta e polline di Ambrosia

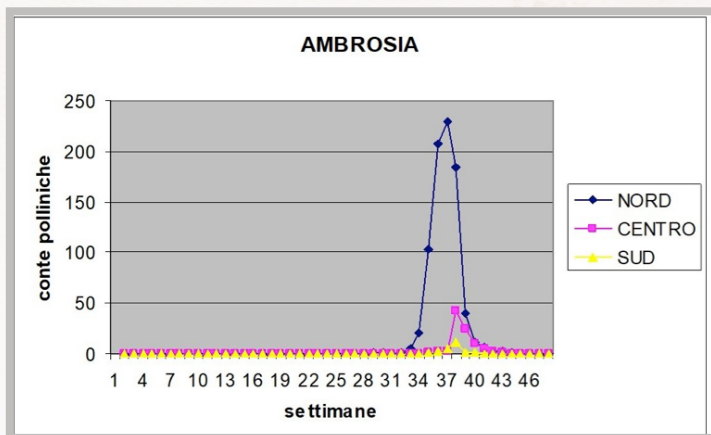
Questa pianta infestante, di origine nord-americana, è giunta in Italia all'inizio del 1900 (Piemonte), con modalità poco chiare e si è rapidamente sviluppata. In alcune regioni del nord Italia, l'allergia ad ambrosia interessa oltre un terzo dei soggetti allergici mentre nelle regioni del centro e del sud, dove la pianta è meno diffusa, l'incidenza tende a diminuire sensibilmente. In genere sono rare le mono-sensibilizzazioni e la positività ad ambrosia è riscontrabile in soggetti con allergia estesa ad altri allergeni.

La prevalenza di sensibilizzazioni cutanee sarebbe del 30% al Nord del 7% al centro e 2% al Sud e Isole. La prevalenza della pollinosi, in Lombardia, può arrivare al 12-15%. Frequenti i sintomi asmatici associati a rinite ed oculorinite. Dal Marzo 1999, Regione Lombardia ha emanato un Decreto (n° 25522 del 29.3.1999) per contenere e limitare l'espansione dell'ambrosia nel territorio lombardo.

La pollinazione dell'Ambrosia avviene in tarda estate ed inizio autunno. Presenta cross reattività con l'Artemisia.

Possibili anche le reazioni crociate con alcuni alimenti come cicoria, tarassaco, camomilla, banana, castagna, sedano, prezzemolo, carota, finocchio e miele. Gli allergeni di questo polline sono stati identificati e sono circa una decina.

Il vantaggio dell'immunoterapia specifica rispetto al trattamento farmacologico consiste nella sua efficacia a lungo termine.



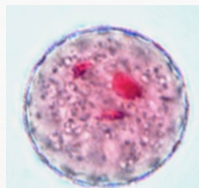
Calendario fioritura Ambrosia in Italia

FARINACCIO SELVATICO

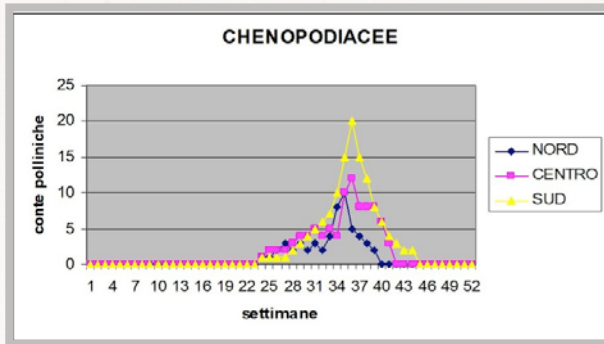
Il Farinaccio selvatico (*Chenopodium album*) è un'erba infestante che cresce nelle zone ruderali e incolte. Queste specie sono ad impollinazione anemofila, senza raggiungere elevatissime concentrazioni atmosferiche ma posso diffondersi a distanza.

Il fusto, di tipo erbaceo, arriva sino a 150 cm, le foglie sono ovate o lanceolate, i fiori a spiga. Il polline presenta molti pori e il diametro è di 25-33 millimicron con esina microechinata.

La fioritura avviene nel periodo tardo-estivo. C'è cross reattività con altre specie come *Salsola kali* e *Kochia scoparia*.



Pianta e polline di *Chenopodium album*



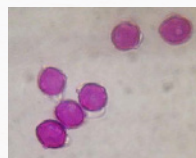
Calendario fioritura Farinaccio selvatico in Italia

MERCORELLA

La Mercorella (*Mercurialis annua*) è un'erba spontanea e infestante, presente nei terreni asciutti e incolti, aree rurali, giardini, vigneti, boschi di latifoglie. È molto diffusa in tutta Europa centro-meridionale, dalla pianura sino alla fascia montana.

La fioritura è perenne, tutto l'anno. I pollini vengono diffusi per via anemofila con discrete quantità di polline, ma soprattutto in primavera ed estate. Il fusto è erbaceo sino a 40 cm, le foglie lanceolate, i fiori in glomeruli.

Rare le monosensibilità e i soggetti possono presentare anche altre sensibilizzazioni ai pollini e questo può confondere la diagnosi.



Pianta e pollini di *Mercurialis annua*

Principali specie arboree allergeniche



CIPRESSO

Il cipresso (*Cupressus sempervirens*) è un albero sempreverde molto diffuso in tutta l'area del Mediterraneo, dove è coltivato per scopi ornamentali, come frangivento e per il rimboschimento.

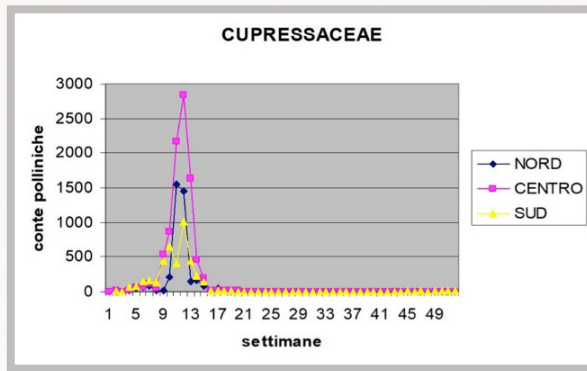
Questa pianta raggiunge facilmente 20-30 m di altezza e si estende fino a circa 800 m di altitudine. Altre specie molto diffuse sono il *Cupressus arizonica*, il *Cupressus macrocarpa* e il *Chamaecyparis lawsoniana* (cipresso di Lawson).

Il fusto è eretto, con rami fino dalla base. Le foglie piccole e squamiformi addossate al ramo. I fiori riuniti in coni giallastri di circa 3 mm disposti all'apice dei rametti, mentre i femminili sono grigio-verdi formati da 8-14 scaglie. Il polline è inaperturato, sferoidale, 25-30 μm di diametro con esina sottile ricca di granulazioni; il citoplasma assume una forma stellata al centro del granulo.

Tutti i cipressi producono abbondanti quantità di polline e la concentrazione può essere molto elevata.

Il periodo di fioritura del *Cupressus sempervirens* inizia in fine gennaio primi di febbraio, subito dopo la pollinazione del *Cupressus arizonica*, più precoce in quanto fiorisce già in dicembre-gennaio.

La fioritura prosegue per tutto marzo e solo da metà aprile inizia a diminuire di intensità per esaurirsi quasi completamente a fine maggio. Frequenti le cross-reattività con altre specie delle Cupressacee come il ginepro, che fiorisce più tardi e altre conifere come le Taxodiacee.



Calendario fioritura cipresso in Italia

L'allergenicità delle Cupressacee è medio-alta, in aumento negli ultimi anni a causa della maggiore diffusione dei cipressi per scopo ornamentale.

Una caratteristica dell'allergia nei confronti dei pollini di Cupressaceae è quella di costituire uno dei rari casi di pollinosi invernale. L'atipicità di questa situazione fa sì che questa forma morbosa sia spesso confusa con forme di riniti virali, tipiche di questa stagione, e ciò ha contribuito alla ritardata conoscenza di questa allergopatia.

La **famiglia delle cupressacee**, che presenta al suo interno numerose specie ampiamente cross reagenti tra di loro, così come è avvenuto in precedenza per le Graminacee, può essere considerata come un gruppo omogeneo con fioriture sovrapposte ed embricate, che partono dal mese di novembre e possono giungere sino ad aprile inoltrato. Il lungo periodo di fioritura e i notevoli picchi di concentrazione giustificano l'ampia prevalenza di sensibilizzazioni. In Italia la prevalenza media è del 18,4% (Nord: 9%; Centro: 28%; Sud: 20%).

La sintomatologia è caratterizzata soprattutto da oculoriniti (nell'80% dei casi), non rari però casi di asma e anche dermatiti.

Immunoterapia: esistono oramai numerose evidenze di efficacia e di tollerabilità dell'immunoterapia sia sottocutanea che sublinguale.



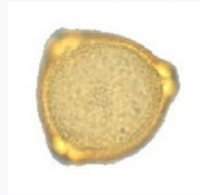
Piante e pollini di cipresso

BETULLA

La betulla (*Betula alba*) è un albero deciduo che può crescere fino a 15- 20 m di altezza, da 500 fino a 2000 m di altitudine lungo tutto l'arco alpino e sull'Appennino settentrionale e centrale. È una pianta molto utilizzata per consolidare i pendii. Oramai e assai spesso utilizzata in tutte le città anche come pianta ornamentale.

La specie più frequente, in Italia, è la betulla bianca (*Betula pendula*). Presenti, in Italia, anche la betulla pubescente o pelosa (*Betula pubescens*), la *Betula aetnensis* che cresce sull'Etna, la betulla nana (*Betula nana*), più rara. Le foglie sono acuminate, dentellate. I fiori maschili sono riuniti in lunghe infiorescenze pendule di 3- 6 cm (amenti). Liberano grandi quantitativi di polline tra fine marzo e maggio. Il polline è piccolo, con un diametro

di 18-28 μm , con tre pori sporgenti ed esina microechinata. Frequenti sono le cross-reattività con ontano (*Alnus spp.*), che appartiene alla stessa famiglia, e con nocciolo e carpini che appartengono alla famiglia delle **Corylaceae**.



Pianta e polline di Betula alba

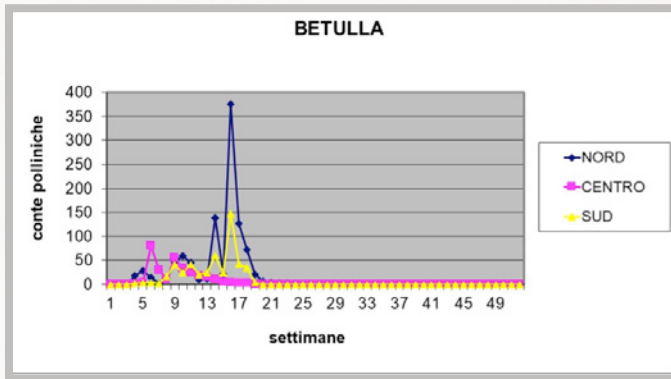
L'allergenicità da Betulacee è molto diffusa nel Nord Europa ma, negli ultimi anni, ha visto anche aumentare la propria frequenza anche in Italia a causa dell'aumentato numero di piante di Betulacee inserite nell'ambiente, soprattutto per motivi industriali (la produzione di cellulosa), ma anche a fini ornamentali e decorativi in giardini pubblici e ville private.

La sensibilizzazione al polline di Betulla raggiunge una prevalenza del 33% al Nord, del 13% al Centro e del 5% al Sud, quasi sempre in associazione con altre sensibilizzazioni.

La sintomatologia è rinitica o rinitico-asmatica e perdura circa 2-3 settimane, durante il periodo di fioritura. I pazienti presentano cross-reattività clinica con pollini di specie affini, come *Alnus* e *Corylus*.



L'immunoterapia specifica si è dimostrata efficace.



Calendario fioritura Betulla in Italia

BETULLA

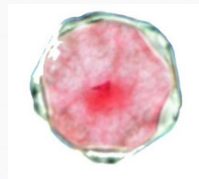
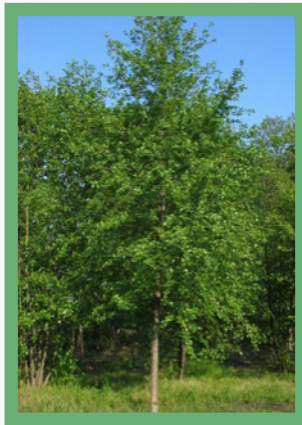
La specie più comune è l'*Alnus glutinosa* (ontano comune o nero) che vive in tutte le regioni, in terreni molto umidi e ricchi di sali, in boschi e sulle sponde dei corsi d'acqua. In Italia vi sono anche altre specie come *Alnus incana* (ontano bianco), *Alnus viridis* (ontano verde), *Alnus cordata* (ontano napoletano). Gli ontani sono alberi, a volte arbusti, che possono raggiungere l'altezza di 20-25 m e sono diffusi dal piano basale fino oltre i 1000 m di altitudine. Il fusto è eretto, con corteccia verde-bruno lucida. Le foglie sono alterne, semplici, obovato-ellittiche. I fiori maschili riuniti in lunghi amenti pendenti di 5-10 cm, i femminili riuniti in piccoli amenti eretti.



La fioritura è tra fine gennaio e aprile, prima della comparsa delle foglie; l'ontano verde fiorisce nella tarda primavera, tra fine maggio e giugno. La pianta produce e immette in atmosfera numerosissimi granuli di polline molto aerodinamici che posso diffondersi anche a notevoli distanze.

Il polline è tetra o pentaporato, oblato, 22-34 μm di diametro con esina microechiata.

La prevalenza di sensibilizzazioni a questo polline è del 34% al Nord, del 26% al centro e del 4% al Sud e Isole. È difficile una valutazione dell'importanza di questa pollinosi isolata in quanto presenta un'ampia cross-reattività con Betulacee, Fagacee e Corylacee per cui i soggetti sensibilizzati possono presentare una sintomatologia anche in periodi in cui la pianta non fiorisce ma sono presenti i pollini delle altre piante.



Pianta e polline di Ontano



NOCCIOLO

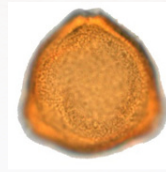
Il nocciolo (*Corylus avellana*) è un arbusto deciduo alto fino a 7-8 m che cresce spontaneo dalle zone pianeggianti fino ad oltre 1500 m di altitudine. Può raggiungere sino a 9 m di altezza. È molto diffuso in tutta Europa, tranne che nelle regioni a clima più freddo.

È largamente coltivato in molte regioni per il suo frutto (nocciola) con seme commestibile. Il fusto è eretto, ramificato dalla base con corteccia grigio-bruna e chioma globosa. Le foglie sono semplici, alterne, tondeggianti, appuntite e base cuoriforme, seghettate. I fiori sono unisessuali, i maschili riuniti in amenti pendenti giallo-marroni lunghi 6-10 cm, i femminili piccoli con stimmi piumosi rossi.

La fioritura inizia a fine dicembre e si protrae fino a marzo, prima della comparsa delle foglie. Il polline è tri-porato, di 19-28 μm di diametro con esina scabrato-micro-echinata. Ogni pianta produce elevatissime quantità di polline durante i mesi invernali, i picchi di fioritura più elevati avvengono in febbraio-inizio marzo.

La pollinosi da nocciolo fornisce una sintomatologia molto precoce, nei primi mesi dell'anno, che poi tende a perdurare nel tempo, a causa della cross reattività con i pollini di betulla, ontano e carpino, che fioriscono anche fino a maggio. Le percentuali di sensibilizzazioni sono del 34% al Nord, del 16% al centro e del 4% al Sud e Isole.

Frequenti le reazioni crociate con altre corilacee, nonché con ontano e betulla. Questa caratteristica può far prolungare il periodo sintomatologico dei pazienti fino alla primavera. La desensibilizzazione specifica può essere efficace.



Pianta e polline di Corylus avellana

CARPINO BIANCO E CARPINO NERO

Il carpino bianco (*Carpinus betulus*) è un albero deciduo ampiamente presente, in Italia, nelle regioni centro-settentrionali in pianura e raggiunge, sulle alture, fino ad oltre 1000 m di altitudine. È meno presente al sud e assente nelle isole. Altra specie molto diffusa in tutte le regioni italiane, isole comprese, è il carpino nero, *Ostrya carpinifolia* (carpino nero).

La pianta può crescere fino a 20 m di altezza, ma a volte viene allevato come arbusto per costituire siepi. Il fusto, eretto con corteccia grigio-brunastra e ampia chioma arrotondata. Le foglie sono semplici, alterne, ovato-oblunghe con apice acuminato, di colore verde scuro. I fiori sono unisessuali, i maschili riuniti in amenti di circa 2-5 cm, pendenti, cilindrici, verdastri mentre quelli femminili sono più corti, eretti, con brattee trilobate, disposti all'apice dei rametti.

Il polline del carpino bianco è relativamente grande, con un diametro 30-40 μm , 3-4-5-porato, con esina scabrata. Fiorisce da fine marzo a tutto maggio, seguendo di 1-2 settimane la pollinazione del carpino nero.

Il polline di questa specie cross reagisce con quelli di betulla, nocciolo e ontano per cui i soggetti ad esso sensibilizzati possono presentare sintomatologia anche se esposti a queste altre piante. La prevalenza di questa pollinosi è diversa nelle varie regioni italiane: va dal 33% segnalato nelle regioni del Nord, al 14% delle regioni del centro e al 2% nelle regioni del Sud.

L'immunoterapia specifica si è dimostrata efficace.



Pianta e polline di carpino

OLIVO

L'olivo (*Olea europaea*) è un albero sempreverde che può raggiungere l'altezza di 10-15 m, può essere presente dal livello del mare fino a 600-700 m di altitudine.

Questa pianta è intensamente coltivata in tutte le regioni centro-meridionali, ma è presente anche in regioni settentrionali climaticamente favorite, come la Liguria. Viene anche utilizzato spesso come pianta ornamentale.

Il fusto è irregolare, contorto, sinuoso. La chioma si presenta ovale, allargata. Le foglie sono semplici, opposte, lanceolate, di colore grigio-verde sulla pagina superiore e biancastre-argentee

sulla pagina inferiore. I piccoli fiori, ermafroditi, presentano una corolla bianca e sono riuniti in pannicoli ascellari (mignole).

Il granulo pollinico è piccolo (16-26 μm di diametro) con una caratteristica esina reticolata.

Il periodo di massima fioritura è generalmente limitato a poche settimane comprese tra fine aprile e fine giugno, con la possibilità di crisi asmatiche, causate da elevati picchi pollinici.

La sensibilizzazione al polline di olivo, mediamente, interessa circa il 10% dei soggetti allergici, con punte del 30-40% nelle regioni dove la coltivazione di questa pianta è più estesa.

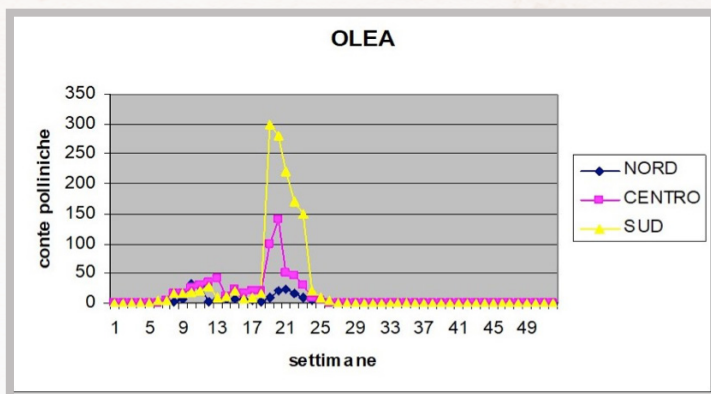
Questa pollinosi è tipica del Sud, Isole a Liguria, dove la pianta è coltivata intensivamente. Le mono-sensibilizzazioni a questo polline sono molto rare. È tipico, per la pollinosi da *Olea*, la possibilità di anni di alternanza di quantità di pollini, quindi con anni maggiormente critici per i pazienti e anni più "miti" correlati con le diverse concentrazioni annuali. Si possono verificare casi di cross reattività con altre specie della stessa famiglia, soprattutto frassini (*Fraxinus excelsior*, con fioritura invernale, e *Fraxinus ornus*, con fioritura primaverile) e ligustro (*Ligustrum vulgare*, con fioritura estiva).

È dimostrato che la **immunoterapia** specifica funziona, con cicli prestagionali.



Pianta e polline dell'Olea europaea





Calendario della fioritura dell'olivo in Italia

FAGGIO

Il faggio è un genere di piante della famiglia delle Fagacee che comprende specie arboree e arbustive con altezze dai 15 – 20 m ai 35-40 m. La specie più diffusa è rappresentata da ***Fagus sylvatica*** ed è presente fino a 2000 m di altitudine. È presente lungo tutto l'arco alpino e sugli Appennini fino alla Sicilia, manca in pianura Padana. Viene spesso usato come ornamentale soprattutto nelle forme a foglie rosse.

Il fusto è diritto e fittamente ramificato, corteccia grigio-chiara e liscia, chioma globosa e densa. Le foglie sono semplici, alterne, ellittiche con margini cigliati, lucenti. I fiori sono unisessuali: i maschili sono riuniti in amenti tondeggianti giallastri e pendenti da sottili peduncoli, i femminili sono riuniti a coppia e avvolti in un involucre.

Il polline è tricolporato, sferoidale, 40-45 µm di diametro con esina sottile leggermente rugosa. La fioritura avviene in contemporanea con l'emissione delle foglie, tra inizio di aprile e metà giugno, e libera generalmente limitate quantità di polline e con notevoli variazioni di anno in anno e generalmente con picchi

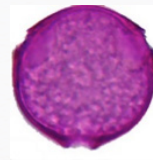
ogni tre anni.

Le concentrazioni di polline, in stagione, non sono mai troppo elevate, tuttavia, a seconda della maggiore presenza sul territorio possono anche divenire significative negli anni di maggiore pollinazione. Per questo è considerato a moderata allergenicità. Cross reattività sono tuttavia possibili con betulacee (betulla), corylacee (nocciolo) e altre fagacee (querce e castagno).

Le mono-sensibilizzazioni sono rare, mentre più frequenti sono le associazioni di sensibilizzazione, nello stesso paziente, con Graminacee e Parietaria, per cui, sovrapponendosi il periodo di fioritura, non è sempre facile definirne la responsabilità clinica. Le statistiche portano una prevalenza di sensibilizzazioni del 7% per il Nord, del 15% per il Centro e del 5% per il Sud e Isole.



Foglie e polline di Faggio





Allergia ai pollini?

Tutti i sintomi del disturbo

I sintomi respiratori dell'allergia ai pollini

Come si diceva, l'**allergia ai pollini**, o *pollinosi*, può essere davvero una seccatura da sopportare, in particolare modo in primavera e in estate.

In questo periodo, quando tutti trascorrono piacevoli giornate all'aria aperta, inebriandosi dei primi raggi di sole o del caldo estivo, magari gustando un buon gelato al parco, gli allergici preferiscono passare i loro giorni in casa, per evitare i fastidiosissimi disturbi dell'allergia.

Ma perché si scatena l'allergia ai pollini?

Il soggetto diventa allergico perchè sviluppa una iper-produzione di **IgE** specifiche nei confronti di antigeni che, per i soggetti

non allergici, sono invece del tutto innocui (sensibilizzazione). Nell'allergico, il sistema immunitario si mette in moto quando entra in contatto con gli **antigeni** presenti nei granuli di polline: si scatena, dunque, l'infiammazione dopo essere entrati in contatto con l'allergene inalato durante la respirazione.

È anzitutto importante riconoscere a quali piante si è allergici. Potrebbero essere tutte, molte, o solo alcune: conoscendo l'antigene a cui si è sensibili, sarà più facile cercare di evitare quelle zone dove esso è più presente durante il periodo della fioritura.

I **pollini** sono liberati da piante erbacee e alberi per consentire la loro riproduzione, essenziale per non far estinguere gli abitanti del regno vegetale: è quindi opportuno che non si ab-

battano piante, come ad esempio gli ulivi, solo per il problema dell'allergia, in quanto il polline trasportato dal vento può provenire anche da piante lontane alcuni chilometri. Piuttosto, occorre imparare a riconoscere i **sintomi dell'allergia ai pollini**, per cercare di stare lontani da questo tipo di vegetazione durante la fioritura e riuscire così a tutelarsi.

Tra i sintomi possibili della **polinosi** vi sono anzitutto l'**asma bronchiale** e la **rinite allergica**, collegate spesso tra loro: naso e bronchi fanno parte della stessa via aerea e frequentemente sono coinvolti insieme durante un episodio di allergia.

Tra gli altri sintomi vi sono quelli che riguardano gli occhi;

si parla di **congiuntivite allergica**, contraddistinta, a sua volta, da alcune specifiche manifestazioni, tra cui:

- Lacrimazione abbondante e bruciore.
- Prurito alle palpebre, che si arrossano e si gonfiano.
- Fotofobia, ovvero forte fastidio verso le fonti luminose.

Il naso è anch'esso coinvolto, con sintomi evidenti:

- Starnuti frequenti e a volte in serie.
- Prurito al naso, intorno alle labbra o sul palato.
- Naso chiuso e congestione.
- Muco abbondante, liquido e trasparente.
- Percezioni olfattive ridotte.



Infine, se sono interessate le altre vie respiratorie, possono comparire disturbi quali:

- Dispnea
- Senso di costrizione al torace
- Tosse secca
- Asma o crisi asmatiche
- Sibili al torace

Colpa dei pollini? Le manifestazioni inaspettate dell'allergia

Oltre a quelli elencati, possono anche esservi altri sintomi che accompagnano l'allergia al polline; molti di questi hanno a che fare con la mucosa della bocca e delle labbra o con le prime vie deputate alla deglutizione:

- Gonfiore o prurito delle labbra
- Bruciore in gola o sul palato
- Disfagia e difficoltà varie di deglutizione

A volte, questi **sintomi** possono insorgere anche dopo aver mangiato alcuni tipi di verdura o di frutta aventi antigeni comuni con quelli dei pollini

(detti panallergeni) verso cui si è allergici: si tratta della cosiddetta SOA, la **Sindrome Orale Allergica**, generalmente non pericolosa con sintomi limitati a labbra, bocca e faringe.

Altri sintomi, meno diffusi, ma comunque possibili, di una polinosi, sono:

- Cefalea frontale
- Malessere
- Stanchezza cronica
- Difficoltà di pensiero e di concentrazione
- Rush, dermatite, orticaria

Se dunque cominciate ad avvertire qualcuno di questi fastidi durante una passeggiata all'aria aperta, attenzione: potrebbe trattarsi proprio di allergia!

Per capirlo, basterà sottoporsi a una semplice **test allergico** (prick test o prove allergiche), un esame indolore e non invasivo che potrete effettuare presso l'allergologo, specialista che sarà anche in grado di proporvi rimedi e trattamenti per ritrovare il benessere.



Sindrome orale allergica

I pazienti affetti da pollinosi possono presentare, oltre ai sintomi classici, rappresentati da riniti, oculoriniti e asma anche questa sindrome. Questa avviene solo nel 20% circa dei pazienti pollinosici ed è rappresentata da manifestazioni cliniche che insorgono pochi minuti (o anche pochi secondi) dopo l'assunzione di alcuni cibi, in particolare frutta e verdura.

I sintomi sono rappresentati da edema delle labbra e turgore del palato, associati a bruciore e prurito locale intenso.



Le manifestazioni possono essere lievi ma possono anche estendersi alla glottide, con edema locale e stridore inspiratorio. Possono poi estendersi ad altri distretti con comparsa di rinite con starnutazione,

congiuntivite, broncospasmo e sintomi gastrointestinali.

Le prime segnalazioni di questa sindrome sono state riferite a soggetti affetti da sensibilizzazione a Betula dopo assunzione di mele. In seguito, sono stati identificati degli allergeni presenti in tutto il mondo vegetale e, per questo, chiamati panallergeni, con la caratteristica di essere distrutti dalla cottura e dalla digestione gastrica. Per questa ragione, le reazioni sono generalmente localizzate alla bocca e si verificano soltanto con gli alimenti vegetali crudi.

I principali panallergeni responsabili della sindrome orale allergica sono le proteine della famiglia PR-10 e la profilina. Le proteine della famiglia PR-10 sono presenti nei pollini di betulla, nocciolo, carpino e altri alberi e in tutti gli alimenti vegetali, in particolare, è frequente la reazione con la frutta cruda e con frutta secca con guscio (noci, arachidi).



Primavera, tempo di allergie: i rimedi migliori per respirare a pieni polmoni!

Allergia alle graminacee: prevenirla si può!

Etcìù! Perchè arrendersi all'allergia ai pollini? Parliamo, dunque, di **prevenzione**.

È vero, non esiste un modo davvero efficace per evitare di entrare in contatto con i pollini: uscendo di casa, passeggiando anche solo per andare al lavoro, l'aria ricca di questi allergeni entra nei polmoni e causa i fastidi, a volte anche condizionando la respirazione.

Eppure, qualcosa è possibile fare e la scienza medica viene in aiuto.

Parlando con uno specialista in allergologia, dopo aver eseguito tutti i test necessari per diagnosticare la specie botanica che provoca l'**allergopatia** (come il prick test), è possibile impostare una sorta di **programma preventivo**, con lo scopo di limitare la manifestazione dei sintomi.



In primis, è necessario modificare alcuni comportamenti, per far sì che si entri il meno possibile in contatto con l'allergene. Ecco alcuni validi consigli.

10 rimedi migliori contro le allergie ai pollini

Ci sono dei piccoli trucchetti, molto semplici, da mettere in pratica per contrastare l'attacco dei pollini, che a volte sembra invincibile!

Partiamo con ordine.

1. Consultate i calendari pollinici (periodi di fioritura).

Conoscere l'esatto periodo in cui la/le pianta/e a cui si è allergici emette pollini può essere prezioso! Se sapete di dover trascorrere del tempo fuori casa nel periodo in cui rischiate di entrare in contatto con l'allergene a voi nemico, cominciate ad assumere i farmaci contro



l'allergia subito prima dello scatenarsi dei sintomi!

- 2. Evitate, per quanto possibile, le passeggiate in aperta campagna, nei prati, nei giardini, o in luoghi dove è stata da poco falciata l'erba.**

Anche le attività sportive all'aperto, nei periodi della fioritura, non dovrebbero essere praticate.

- 3. Prestate attenzione ad orari e clima.**

La concentrazione dei pollini è maggiore tra le 10.00 e le 16.00. In questa fascia oraria, non aprite le finestre per far ventilare la casa o l'ufficio; tenete chiusi i finestrini delle auto, e cercate comunque di non trascorrere il vostro tempo all'aper-

to. Inoltre, nei giorni in cui il clima è secco, ventoso e soleggiato, la concentrazione del polline nell'aria è più alta: se proprio volete uscire, non scegliete una giornata con queste condizioni atmosferiche.

- 4. Usate i condizionatori adeguatamente.**

In casa e in ufficio, prediligete condizionatori o generatori di anioni, che limitano la concentrazione dei pollini nell'aria che respirate. L'aspirapolvere da utilizzare in ambiente domestico e lavorativo è quello con filtro HEPA. In auto, se provvista di aria condizionata, installate un filtro antipolline, ricordando la sostituzione e la manutenzione dello stesso.



5. Portate gli occhiali da sole.

Ricordate di indossare gli occhiali da sole all'aria aperta o, se avete gli occhiali da vista, optate per un paio con lenti fotocromatiche: se l'occhio è protetto dalla luce del sole, i sintomi oculari associati all'allergia saranno meno importanti.

6. Usate mascherine antipollvere.

Se lavorate all'aperto, la prima regola per proteggersi dai pollini è quella di indossare apposite mascherine. Evitate comunque le attività all'aria aperta e il giardinaggio, quando sono previsti i picchi della fioritura.

7. Fate attenzione ai luoghi di villeggiatura.

Quando vi trovate a scegliere la meta delle prossime vacanze, ricordate di verificare l'eventuale presenza

delle piante e degli alberi a cui siete allergici. In genere, il mare è un luogo perfetto per trascorrere sereni giorni di ferie, poiché la concentrazione di pollini è davvero bassa. Occhio però: se la pianta da evitare è la parietaria, meglio preferire i monti; questo arbusto infatti si trova più sulle coste, ed è del tutto assente sopra i 1.000 metri di altitudine.

8. Non stendete il bucato all'esterno.

Dimenticate l'abitudine di stendere i panni ad asciugare all'aperto: il polline si attacca facilmente ai tessuti di biancheria, lenzuola, asciugamani e indumenti vari, specialmente quando sono bagnati. Fate asciugare il bucato dentro casa e, se siete preoccupati per l'eccessiva umidità, utilizzate un deumidificatore.



9. Fate docce frequenti e cambiate spesso abiti.

Se avete trascorso parecchio tempo all'aperto, meglio optare per una doccia appena rientrati in casa. Lavare i capelli, cambiare gli abiti e sostituire le lenzuola di frequente sono tutte buone abitudini per stare alla larga il più possibile da eventuali pollini che possono essersi appiccicati ai tessuti durante il giorno. Attenzione anche agli amici animali, sul cui pelo può trovarsi del polline raccolto durante la passeggiata quotidiana.

10. Non bevete alcolici e non fumate.

L'alcol aumenta la produzione di muco e dilata i vasi sanguigni: se siete preda di un attacco allergico, dunque, bere non farà altro che aumentare la congestione al naso. Anche il fumo andrebbe decisamente evitato, poiché irrita ancora di più occhi, naso e bocca, già provati dall'allergia in corso.

Ricapitoliamo...

- 1. Consultate i calendari pollinici.**
- 2. Evitate luoghi dove sia stata da poco falciata l'erba.**
- 3. Prestate attenzione a orari e clima.**
- 4. Usate i condizionatori adeguatamente.**
- 5. Portate gli occhiali da sole.**
- 6. Usate mascherine antipolvere.**
- 7. Fate attenzione ai luoghi di villeggiatura.**
- 8. Non stendete il bucato all'esterno.**
- 9. Fate docce frequenti e cambiate spesso abiti.**
- 10. Non bevete alcolici e non fumate.**



Parliamo ora di immunoterapia

Se ne parla tanto e pare essere, in alcuni casi, la scelta più giusta per combattere le allergie: parliamo di **immunoterapia**, nota anche come terapia iposensibilizzante.

In che modo agisce? L'**immunoterapia specifica** consiste nella somministrazione periodica e ripetuta di piccole dosi dello stesso allergene che causa i disturbi, opportunamente purificato, al fine di aumentare la tolleranza da parte del sistema immunitario.

La cura, se considerata adatta dall'allergologo, a seconda dei casi, ha una **durata** che varia dai tre ai cinque anni, con l'obiettivo di ridurre i sintomi della sensibilità ai pollini. Importante è seguire lo schema di trattamento consigliato dall'allergologo, assumendo regolarmente le dosi previste o sottoponendosi alle somministrazioni, per non vanificare il successo della terapia.

L'immunoterapia è un trattamento sicuro e generalmente

ben tollerato; viene sconsigliata solo in pochi casi, come ad esempio se si sta seguendo un trattamento a base di farmaci betabloccanti, o durante la gravidanza e nei bambini di età inferiore a 3 anni.

L'immunoterapia può essere somministrata attraverso 2 vie:

- **Sottocutanea**, per iniezione.
- **Sublinguale**, con flaconcini o compresse.

Il trattamento può essere "pre-stagionale", cioè il "vaccino" viene iniziato alcuni mesi prima del periodo dei sintomi e sospeso a ridosso o durante il periodo di fioritura del polline.

Questo schema può essere ripetuto, se risultato efficace, tutti gli anni, per 3-5 anni.

L'altro schema di trattamento è quello "continuo", cioè la somministrazione viene effettuata con cadenza giornaliera, settimanale o mensile e senza interruzioni, per un periodo di tempo che varia dai 3 ai 5 anni, secondo il giudizio dello specialista.



Solitamente, se si è sensibili agli allergeni stagionali, la cura da seguire è quella pre-stagionale.

In entrambi i casi l'immunoterapia può essere interrotta, dopo un periodo di un anno, se la sua efficacia non viene considerata sufficientemente buona.

Quando usare i broncodilatatori?

Per aiutare il paziente a respirare, lo specialista può prescrivere e consigliare dei farmaci **broncodilatatori in spray**.

A cosa servono? A distendere i bronchi, rilassare la muscolatura liscia e dilatare le vie respiratorie. Come per ogni farmaco, è bene utilizzarli con cautela: un uso eccessivo può provocare l'insorgere di effetti collaterali.



Vero o falso? I miti da sfatare sui disturbi allergici

Parliamo di allergie, ponendoci i giusti interrogativi: sfatiamo i falsi miti, per ritrovare tutte le informazioni corrette per prenderci cura di noi!

Non rimane che da chiedersi: vero o falso?

Febbre da fieno? Meglio evitare le opere di giardinaggio e non tagliare l'erba.

VERO, tagliando l'erba si favorisce la diffusione dei pollini nell'aria.

Si può diventare soggetti allergici ai pollini anche a 70 anni.

VERO, è proprio il caso di dirlo: le allergie non hanno limiti d'età.

Lo smog aiuta a combattere le allergie e ad avvertire meno la presenza di pollini.

FALSO, lo smog non fa altro che peggiorare le allergie ai pollini. Ahimè, l'aria delle metropoli non aiuta.

La pioggia ripulisce l'aria; dopo un temporale, infatti, si respirano meno pollini.

FALSO, la pioggia è nemica degli allergici: essa, infatti, "frantuma" i granuli di polline, rendendoli ancora più minacciosi per le vie aeree.



Mare o campagna? Se si è allergici ai pollini, la scelta giusta è il mare!

VERO, la brezza marina allontana i pollini; su una spiaggia si può respirare a pieni polmoni!

Meglio evitare viaggi in Umbria o in Toscana in primavera: mete particolarmente ricche di pollini.

VERO, in queste regioni, i cipressi sono molto diffusi; attenzione, dunque, se si è soggetti allergici!

Le allergie passano, crescendo.

FALSO, gli anni passano, ma le allergie (soprattutto il raffreddore da fieno) restano! Diversi studi, infatti, dimostrano che l'età non rende immuni ai pollini.

Correte via dal fieno!

FALSO, il fieno può contenere tracce di graminacee, ma non pare essere collegato realmente ai disturbi allergici. Meglio comunque evitare la campagna per un po'!

La casa pulita aiuta a prevenire i fastidi dell'allergia.

FALSO, sì all'igiene in casa, ma senza esagerare! Secondo alcune teorie l'eccessiva pulizia fa sì che il sistema immunitario faticchi a imparare a distinguere gli stimoli dannosi.

Le allergie hanno un carattere ereditario: tale padre, tale figlio?

FALSO, più che di ereditarietà è il caso di parlare di familiarità. Esiste, infatti, una certa predisposizione ed è più facile trovare individui allergici nella stessa famiglia.



Pazienti.it

Fondata nel 2010, Pazienti.it è una piattaforma italiana che si colloca nel panorama innovativo della sanità digitale, con l'obiettivo di promuovere la divulgazione d'informazioni medico-scientifiche autorevoli e proporre servizi innovativi, pensati su misura dei pazienti e degli specialisti. Entrato a far parte del Gruppo Sapio (2015), società italiana leader nel settore dei gas tecnici e medicali, Pazienti.it, anno dopo anno, ha affermato la propria posizione, divenendo un importante riferimento per la salute digitale del nostro Paese, con oltre 2 milioni di visite mensili.

Punto di forza di Pazienti.it è la massima attenzione alla qualità

dei contenuti e dei servizi proposti, garantita dal Comitato Scientifico del portale e dagli oltre ottomila medici specialisti iscritti.

Su Pazienti.it gli utenti hanno la possibilità di:

- trovare le risposte che cercano, navigando tra le pagine del dizionario medico sempre aggiornato;
- instaurare un rapporto diretto con gli specialisti, attraverso il servizio sempre attivo di Q&A gratuite;
- visitare migliaia di profili medici con tutte le informazioni più ricercate in rete;
- scoprire i videoconsulti, prenotabili nella sezione del sito dedicata.



Allergicamente.it

Allergicamente è un progetto di comunicazione a 360°, promosso da AAIIITO, Associazione Allergologi Immunologi Italiani Territoriali e Ospedalieri, che punta a fornire alle persone una guida pratica per:

- Conoscere e quindi distinguere le differenti forme di allergie, a partire dalla semplice classificazione e spiegazione delle 5 principali “gruppi di allergie”: respiratorie, alimentari, da farmaci, da veleni di imenotteri e dermatologiche o cutanee.
- Spiegare e chiarire chi è e cosa fa e dove si può trovare lo specialista in allergologia.
- Spiegare la differenza in campo allergologico tra ciò che è scientificamente validato e attendibile (dai test diagnostici alle terapie), e quello che non ha valenza scientifica e che, quindi, deve essere evitato, perché o costoso e inefficace o addirittura dannoso.
- Facilitare il riconoscimento e le diagnosi delle patologie allergiche, fornendo descrizione dei sintomi, dei possibili esami e

delle principali terapie sicure e di comprovata efficacia.

- Favorire il più possibile il buono stato di salute delle persone, indirizzando dall’allergologo, soprattutto le persone che ne hanno realmente bisogno e informando le altre su quali rimedi e accorgimenti possono adottare, senza dover ricorrere a una visita da questo tipo di specialista, ma a volte da altri, come ad esempio dermatologo o gastroenterologo.
- Distribuire consigli pratici, in semplici FAQ (Frequently Asked Question) frutto dell’esperienza pluriennale degli allergologi AAIIITO, costruite grazie al dialogo quotidiano con i loro pazienti.

Per ulteriori informazioni è possibile consultare:

www.allergicamente.it

<https://www.facebook.com/AAIIITOAllergicamente/>

pazienti.it

