



Milano, 6 marzo 2019 - La primavera si avvicina e con essa le giornate si allungano, il clima si fa più mite, cresce la voglia di stare all'aria aperta ma, per chi ne soffre, primavera fa anche rima con allergie. Circa il 40% degli italiani, infatti, soffre di una qualche forma di allergia che, proprio in primavera, rischia di scatenare fastidiose conseguenze e disturbi.

Il calendario pollinico mette in guardia gli allergici e l'aumento dei pollini presenti nell'aria, tipico soprattutto dei mesi primaverili, fa sì che molte persone associno ai momenti vissuti fuori casa le reazioni allergiche e i sintomi più diffusi del raffreddore da fieno quali starnuti a ripetizione, naso che cola, bruciore oculare e fotofobia.

Tuttavia, è bene ricordare che anche diverse sostanze che si trovano comunemente nelle nostre abitazioni possono determinare l'insorgere dei sintomi delle allergie respiratorie, con il rischio che i soggetti sensibili soffrano dei disturbi correlati all'allergia non solo fuori, ma anche dentro casa.



Prof. Giorgio Walter Canonica

“L'allergia rappresenta una risposta anomala a determinate sostanze, che scatena una serie di reazioni fastidiose. Se in primavera molti soggetti manifestano reazioni allergiche ai pollini, con conseguente raffreddore da fieno e riniti, è importante non dimenticare che le allergie possono seguirci anche in casa e che esistono dei semplici accorgimenti da adottare per evitarlo - afferma il prof. Giorgio Walter Canonica, General Executive Manager SIAAIC, Società Italiana di Allergologia, Asma e Immunologia Clinica -

Numerose sono le sostanze nelle nostre abitazioni che possono infatti indurre, nei soggetti sensibili, disturbi respiratori ma anche, in certi casi, reazioni cutanee”.

Allergie fuori casa

La maggior parte delle allergie respiratorie si manifesta come conseguenza dell'inalazione di pollini come graminacee, parietaria e betulacee. Questo può portare a riniti allergiche, con starnuti, sensazione di naso chiuso, ipersecrezione nasale di muco liquido e biancastro, irritazione agli occhi e, nelle forme più gravi, veri e propri attacchi d'asma.

Come evitare il contatto con i pollini? Ecco i 9 consigli di Assosalute:

1. Consultare regolarmente le informazioni e gli aggiornamenti sulla concentrazione dei pollini presenti nell'aria della propria località di residenza.
2. Evitare gite, passeggiate in campagna o nei parchi nel periodo di fioritura delle piante nocive e cercare, nei periodi di rischio e ove possibile, di soggiornare in località marine o montane (dove determinate piante non vivono o dove la fioritura è ritardata o anticipata).
3. Meglio non uscire nelle fasi iniziali di un temporale perché la pioggia facilita la liberazione di allergeni dai pollini.
4. Fare attenzione agli sport all'aperto ed evitare le ore più calde della giornata e quelle del tardo pomeriggio quando, complice una maggiore concentrazione di elementi inquinanti nell'atmosfera, la qualità dell'aria è peggiore, specie nelle grandi città.
5. Arieggiare i locali della propria abitazione, meglio al mattino presto o la sera tardi, quando l'aria è generalmente più pulita e presenta una minore concentrazione pollinica. Viceversa, tenere chiuse le finestre nelle ore più calde della giornata e quando la concentrazione dei pollini è maggiore.
6. Sempre bene proteggersi utilizzando, ad esempio, occhiali da sole, meglio se avvolgenti, perché permettono di riparare gli occhi soprattutto nelle giornate ventose o se ci si sposta in motorino o in bicicletta. Non dimenticare, inoltre, di coprire se possibile naso e bocca.
7. Durante i viaggi in auto evitare di tenere i finestrini aperti. Inoltre, sempre meglio adottare un filtro antipolline se si usa il condizionatore.
8. Pettinarsi e lavarsi frequentemente i capelli. Proprio lì, infatti, possono annidarsi i pollini. Detergere con cura anche palpebre, ciglia e sopracciglia può essere di aiuto per eliminare gli allergeni che si depositano nelle zone oculari e perioculari nel corso della giornata.
9. Non dimenticare il lavaggio delle cavità nasali, che funzionano da filtro e trattengono i pollini.

Allergie in casa

Se più del 33% degli italiani associa la primavera alle allergie respiratorie, è importante non sottovalutare tutte le sostanze allergiche che si annidano nelle nostre abitazioni. Muffe, acari e animali domestici possono, infatti, avere spiacevoli conseguenze per i soggetti sensibili.

Di seguito gli 8 accorgimenti suggeriti da Assosalute per una casa a prova di allergie:

1. È importante ridurre al minimo la presenza di muffe, mantenendo la casa ben asciutta, specie nei luoghi più soggetti a umidità. Buona regola è asciugare sempre le pareti della doccia, togliere gli indumenti bagnati dalla lavatrice e, se necessario, usare un deumidificatore.
2. Per difendersi dagli acari della polvere, se si è allergici, ricoprire materassi e cuscini con fodere anallergiche e scegliere mobili in materiali che non attirano polvere (come vinile, legno, metallo o

- pelle), anziché articoli imbottiti.
3. Contro gli acari, resta fondamentale la pulizia di superfici, mobili e pavimenti. Importante è anche cambiare spesso le lenzuola.
 4. Evitare il contatto con tappeti, moquette, tappezzerie e peluche.
 5. Se si è allergici, non usare l'aspirapolvere a meno che non sia dotata di specifici filtri.
 6. La forfora e i peli degli animali da compagnia possono creare problemi. Conviene quindi lavarli una volta alla settimana al fine di rimuovere il più possibile le sostanze allergiche dal loro pelo e tenerli lontano da divani, poltrone e letti, che possono trattenere gli allergeni.
 7. Controllare condizionatori e deumidificatori perché nei filtri e nei condotti degli apparecchi possono annidarsi allergeni di varia origine derivanti da acari, polveri, muffe.
 8. Attenzione in cucina: eliminate sempre i residui alimentari e conservate gli alimenti in contenitori ermetici per evitare che si sviluppino scarafaggi. Questi depositano uova e lasciano dietro di sé escrementi potenzialmente allergizzanti.

Oltre a questi accorgimenti, validi alleati contro i disturbi legati alle allergie sono i farmaci di automedicazione. “Per alleviare il fastidio provocato dalle allergie è possibile ricorrere ai farmaci di automedicazione, acquistabili senza ricetta medica, che negli anni si sono dimostrati preziose armi terapeutiche nel migliorare il quadro sintomatologico e, di conseguenza, la qualità della vita dei pazienti allergici - afferma il prof. Canonica - Tra i più comuni ci sono gli antistaminici e gli antiallergici a uso topico, come spray nasali, pomate e colliri, o da assumere per via orale, che possono aiutare a gestire i sintomi. In caso di problemi alle alte vie respiratorie si può ricorrere anche ai decongestionanti nasali e vasocostrittori”.

Nella scelta del farmaco di automedicazione, è importante fare attenzione alla presenza del bollino rosso che sorride sulla confezione. Questi medicinali sono, infatti, autorizzati dalle Autorità Sanitarie a essere dispensati senza ricetta medica perché contengono principi attivi, o loro associazioni, di cui sono già state approfondite l'efficacia e la sicurezza e sono di impiego medico ben noto e largamente utilizzati in terapia.