



Prof. Giorgio Walter Canonica

Milano, 26 marzo 2021 - Torna la primavera e con la primavera tornano anche, per i soggetti che ne soffrono, le allergie respiratorie. Un disturbo in crescita che colpisce 1 italiano su 2 ma che anche quest'anno farà i conti con le variabili dettate dalla pandemia in corso. Questo è quanto è emerso da uno studio promosso da Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica, che ha fatto il punto sul tema insieme al prof. Giorgio Walter Canonica, Direttore Centro Medicina Personalizzata Asma e Allergologia - Istituto Clinico Humanitas Milano.

“Le allergopatie o allergie respiratorie sono risposte anomale a generiche sostanze chiamate allergeni in soggetti ipersensibili il cui sistema immunitario reagisce scatenando una serie di reazioni sgradevoli. Nel caso della rinite allergica questa è quasi sempre accompagnata dalla congiuntivite allergica quindi per questo si parla anche di rino-congiuntivite allergica”, ricorda il prof. Canonica.

Tra i sintomi più fastidiosi dell'allergia respiratoria spiccano gli starnuti, di cui si lamenta il 51% degli intervistati, seguiti dal fastidio agli occhi (46%), dal naso chiuso (36%), dalla lacrimazione (35%) e dal gocciolamento nasale (31%). Seguono tosse (23%) e spossatezza (14%).

Allergie e coronavirus

“Chi soffre di forme di allergia ne è vittima un po' ovunque, sia all'aria aperta che in casa, anche in considerazione del fatto che almeno il 75% dei pazienti con più di 18 anni è poli sensibile e cioè risente dell'azione di più allergeni. Alla luce della pandemia in atto, c'è una buona notizia per i soggetti allergici che - sottolinea il Professore - si sono dimostrati essere meno sensibili all'infezione da parte del Coronavirus”.

Questo perché, prosegue il Professore, “il meccanismo immunologico che determina l'allergia ha un effetto di diminuzione dei recettori per il Coronavirus sulle cellule delle mucose respiratorie. Ciò però - evidenzia il prof. Canonica - non implica una conseguente esenzione dall'uso della mascherina e dalle altre pratiche volte a proteggersi dal virus da parte dei soggetti che soffrono di rinite allergica. Anzi, l'uso delle mascherine si è dimostrato efficace come barriera meccanica per una minore inalazione di pollini, e quindi a un minor fastidio per i soggetti allergici all'aperto”.

Allergie indoor e outdoor

Trascorrendo più tempo in casa a causa delle restrizioni, tuttavia, è aumentata l'esposizione a polveri e umidità. “Passiamo molto più tempo in ambiente confinato (indoor) di quanto non facessimo precedentemente. Questo è stato accentuato dalla pandemia, con un aumento dell'esposizione agli allergeni in ambiente domestico, quali acari o certe muffe. Negli ultimi anni abbiamo osservato un incremento delle allergie indoor in parte ascrivibile alla convivenza con alcuni animali domestici (prevalentemente gatti e poi cani) che non aiutano i soggetti che soffrono di allergie respiratorie e che possono indurre alla rinite allergica”.

Per converso, il minor tempo trascorso all'aria aperta significa una ridotta esposizione ai pollini, diminuita anche dall'uso delle mascherine.

Inoltre, le restrizioni imposte con forme differenziali di lockdown hanno segnato un abbassamento dei livelli di inquinamento: “Questo”, afferma il Professore, “ha portato a una conseguente diminuzione dell'insulto alle mucose delle vie respiratorie derivante dalla qualità dell'aria: un altro fattore positivo per chi soffre di allergie respiratorie, anche se potrebbe essere soltanto una situazione temporanea”.

Contro le allergie fuori casa sono poche le contromisure che si possono adottare, perché queste variano in funzione del clima. Le poche accortezze - oltre alle mascherine che vengono indossate - sono quelle di evitare di uscire nelle prime ore del giorno, quando la pollinazione è più intensa, e se ci si sposta in auto, è opportuno ricordarsi di pulire i filtri per limitare il più possibile l'esposizione.

È in casa che invece si possono mettere in pratica comportamenti virtuosi in grado di fare la differenza:

areare spesso e nei giusti momenti della giornata i locali per bilanciare i livelli di umidità, pulire frequentemente e a fondo per eliminare più possibile polvere, acari e pollini che si depositano soprattutto su moquette e tappeti sono azioni indubbiamente efficaci per migliorare la qualità di vita di un allergico.

Allergie e automedicazione responsabile

Per gli allergici è importante far ricorso a farmaci di automedicazione – riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione – come gli antistaminici, da assumere per via orale o topica nasale, o a spray antiallergici che possono essere utilizzati nel trattamento del raffreddore da fieno con azione decongestionante. Il prof. Canonica raccomanda inoltre l'uso di antistaminici di seconda generazione che non danno sonnolenza: non avendo effetti sedativi, questi farmaci sono in grado di garantire una buona performance lavorativa e scolastica, permettendo lo svolgimento delle normali attività quotidiane.

Infine, è importante ricordare che tutti questi farmaci devono essere utilizzati con moderazione e per periodi limitati nel tempo.

Il Professore ricorda che “è fondamentale continuare con la terapia anche durante la pandemia, consultando il medico tramite la telemedicina in caso di bisogno e, qualora, oltre ai sintomi tipici della manifestazione allergica sopraelencati, si presentassero anche febbre, tosse secca, difficoltà respiratorie, fatica, e perdita del gusto e dell'olfatto, per valutare una possibile infezione da SARS-CoV-2”.