

Vi sono rapporti tra allergia ai pollini ed allergie alimentari?

Risponde l'allergologo Dr. Gianluigi Rossi Specialista AUSL Reggio Emilia

La risposta è affermativa, anche se è necessario fare chiarezza su alcuni aspetti

La sensibilizzazione allergica verso i pollini (acquisita principalmente attraverso il contatto con le mucose dell'occhio, del naso e del cavo orale, meno facilmente attraverso l'intestino e la cute) può, in alcuni soggetti, favorire la comparsa di manifestazioni allergiche verso alimenti di tipo vegetale. Quindi, il primo punto da sottolineare è che, a differenza di quanto pensano in molti, l'allergia alimentare è conseguenza di quella respiratoria, non viceversa. Indicativamente si può ritenere che non più del 20-30 % dei soggetti allergici al polline di alberi (es. betulla, ontano, carpino, nocciolo) e di graminacee (es. avena, gramigna, poa, frumento, orzo, loglio, ecc) sviluppino anche una allergia alimentare. Ancora meno frequente è il coinvolgimento dei soggetti allergici a pollini di altre piante, come le composite (es. margherite, assenzio, girasoli, camomilla). Inoltre, la relazione tra allergia respiratoria ed allergia alimentare è circoscritta agli alimenti vegetali e non coinvolge alimenti di origine animale come latte, uova, carne, pesce.

Vi sono infatti particolari sostanze (glicoproteine) che sono condivise tra polline e frutta (non dimentichiamo che il frutto origina da un fiore fecondato da polline) ed alcune di queste sostanze hanno potere allergizzante. Si tratta dei cosiddetti "pan-allergeni", cioè sostanze allergeniche ampiamente diffuse all'interno del mondo vegetale. I pan-allergeni condivisi tra pollini e frutta sono particolarmente abbondanti nella polpa della frutta e sono caratterizzati da una spiccata labilità sia nei confronti del calore (e pertanto scompaiono con la cottura) che dell'azione dei succhi digestivi. Possono quindi causare allergia solo prima di arrivare allo stomaco, ove vengono inattivati dai succhi gastrici. Di conseguenza, i sintomi di allergia sono limitati al cavo orale (prurito alla lingua, al palato, alla gola, gonfiore e senso di formicolio alle labbra) e si manifestano solo per ingestione di frutta fresca. Tale allergia viene definita "sindrome orale allergica" ed è appunto tipica dei soggetti allergici al polline di betulla, che riconoscono principalmente i pan-allergeni presenti nella mela e negli altri frutti della famiglia delle rosacee (quali prugna, albicocca, ciliegia, ecc.) e in quelli allergici al polline di graminacee, che riconoscono frequentemente gli allergeni presenti nel melone e nell'anguria.

Si può quindi dire che, normalmente, l'allergia alimentare legata alla pollinosi non sia clinicamente grave, limitandosi essenzialmente al cavo orale senza diffondersi nell'organismo.

Tuttavia, non bisogna credere che tutte le allergie per la frutta siano patologie banali. Vi sono infatti dei pan allergeni che sono stabili sia al calore che ai succhi gastrici. Le persone sensibilizzate a tali sostanze (che sono diffuse in molti frutti e verdure ma sono poco diffuse nei pollini, ad esempio sono del tutto assenti nel polline di graminacee) possono manifestare sintomi di allergia generalizzata (orticaria diffusa, edemi delle mucose, ostruzione respiratoria, in alcuni casi anche shock anafilattico) dopo ingestione di frutta e/o verdura, anche cotta. Tali persone, molto spesso, non sono allergiche ai pollini ma esclusivamente a frutta e verdura.

Il problema si complica se consideriamo che alcuni frutti di largo consumo (ad esempio pesca e nocciola) possono contenere sia allergeni labili che stabili. Quindi l'eventuale allergia nei loro confronti presenta un livello di rischio molto diverso a seconda della componente verso cui è rivolta la sensibilizzazione allergica. In altre parole l'allergia alla nocciola si può manifestare con una semplice sindrome orale allergica (soggetti solitamente affetti da pollinosi) oppure con sintomi anafilattici (soggetti solitamente non pollinosici). Risulta pertanto evidente l'importanza della diagnosi allergologica che, quando necessario, deve anche avvalersi delle metodiche più avanzate (allergologia molecolare) che forniscono informazioni più precise rispetto alle indagini tradizionali (test cutanei e ricerca IgE specifiche).

Esiste una cura per questo tipo di allergie?

In caso di sintomi allergici dopo ingestione di alimenti vegetali è necessario evitarli in seguito, soprattutto nel caso in cui la sintomatologia sia stata di tipo generale e non limitata al cavo orale oppure quando la sindrome orale allergica si sia presentata in soggetti sensibilizzati a proteine stabili cioè quelle che presentano la potenzialità di indurre reazioni generalizzate.

In questi casi, va prestata attenzione ad eventuali sintomi anche lievi (ad es. sensazione di prurito al cavo orale) che sono premonitori di allergia; altri consigli utili per questi soggetti sono quelli di sbucciare sempre la frutta e la verdura (i pan-allergeni stabili sono più concentrati nella buccia che nella polpa) e di evitare sforzi fisici intensi subito dopo avere mangiato pesche o bevuto succhi alla pesca.

Nel caso invece il soggetto, anche se sensibilizzato, non presenti sintomi dopo ingestione dell'alimento non è necessario che elimini l'alimento in via preventiva.

Infine va detto che l'immunoterapia specifica (vaccino) per il polline di graminacee o di betulla in alcuni casi può diminuire, oltre ai sintomi tipici di rinite, congiuntivite ed asma, anche quelli alimentari correlati alla frutta, tuttavia questo effetto non si ottiene in tutti i soggetti vaccinati.