

E' tempo di allergie

L'arrivo della primavera dà il via ufficiale alla stagione delle allergie. Con l'aumento delle temperature incominciano infatti i primi disturbi come starnuti e lacrimazione degli occhi: i responsabili di questi sintomi sono i pollini.

I pollini sono minuscoli granellini, invisibili a occhio nudo, che vengono liberati dalle piante e trasportati dal vento.

I pollini che inducono allergia con maggiore frequenza sono quelli delle graminacee selvatiche (gramigna, loglio, erba codolina, chiamata anche "coda di topo"), mentre le graminacee coltivate come frumento, segale, orzo, raramente provocano allergie respiratorie. Pollini allergizzanti vengono prodotti anche da alberi come l'olivo, il faggio, l'ontano, la betulla, il nocciolo e il cipresso, e da piante erbacee come la parietaria, l'artemisia, l'ambrosia e la piantaggine. La primavera, infatti, è la stagione in cui la concentrazione aerea di pollini (misurata in numero di grani di polline per metro cubo d'aria) è più alta, e perciò è la stagione in cui le allergie raggiungono il culmine, anche se la stagionalità varia da regione a regione a seconda della latitudine e della vegetazione locale. Negli ultimi anni si è osservato tuttavia un netto aumento delle pollinosi precoci (che si manifestano nel periodo gennaio-aprile) e di quelle da specie erbacee a fioritura estiva (es. parietaria, ambrosia). L'allergia al polline del cipresso può addirittura manifestarsi già nel mese di dicembre ed i sintomi possono essere facilmente confusi con quelli provocati dai virus respiratori presenti nel periodo invernale. Contrariamente a quanto si crede, i "piumini" prodotti dai pioppi in primavera non sono la causa dell'allergia, ma sono i pollini in generale che proprio in questo periodo dell'anno vengono liberati nell'aria in elevata quantità.

Per seguire l'andamento delle pollinazioni, si è costituita una rete di sorveglianza con stazioni di rilevamento sparse su tutto il territorio nazionale; la conoscenza del calendario pollinico in una determinata regione può aiutare l'allergologo nella diagnosi. Le allergie ai pollini dei fiori ornamentali, colorati e profumati sono rarissime. I pollini sono i principali responsabili della rinite allergica e della congiuntivite allergica stagionali.

La rinite allergica

La parola "rinite" significa infiammazione delle pareti interne del naso. Le cause della rinite possono essere varie, come una infezione (es. raffreddore) o una allergia a qualche sostanza. La rinite allergica (chiamata anche "raffreddore da fieno") è causata dal polline (di alberi o piante erbacee) presente nell'aria. Oltre al polline altre sostanze che causano rinite allergica possono essere il pelo o le piume di animali, muffe o altri microrganismi.

I *sintomi* della rinite allergica sono raffreddore, abbondante scolo nasale di liquido limpido, senso di naso chiuso, starnuti frequenti, arrossamento degli occhi, lacrimazione e prurito, prurito al naso, orecchie, palato. Altri sintomi, meno frequenti, sono gola secca, prurito generalizzato, tosse, difficoltà di respiro.

Cosa si deve fare

- § Cercare di identificare la causa dell'allergia, rimuovendo il più possibile dai luoghi in cui si vive la polvere, i peli o le piume di animali.
- § Se possibile, evitare di stare all'aria aperta nei giorni di maggior presenza di polline nell'aria (es. giornate ventose di primavera).
- § Soffiare il naso con attenzione, per evitare piccole emorragie e non chiudere le narici mentre ci si soffia il naso, per evitare danni all'orecchio.
- § Evitare di toccarsi gli occhi per non irritarli ancor di più.
- § Usare i decongestionanti nasali solo per breve tempo, altrimenti possono peggiorare la situazione. Molte persone che usano in modo scorretto questi prodotti, cioè in quantità eccessiva e per periodi prolungati di tempo, sviluppano una forma di rinite difficile da trattare e fortemente disturbante.

Quando rivolgersi al medico

§ Chi soffre di rinite allergica può trovare un grosso aiuto nel proprio medico o nello specialista per identificare la causa dell'allergia. Il medico può prescrivere i farmaci adatti per controllare i sintomi.

§ Il medico va contattato rapidamente se compare febbre sopra i 38° C, scolo nasale verdastro o altri disturbi che possono indicare una complicazione della malattia.

La congiuntivite allergica

La congiuntivite allergica si manifesta con arrossamento degli occhi, prurito, lacrimazione, intolleranza alla luce (fotofobia) che insorgono improvvisamente per esposizione a sostanze irritanti, definite "allergeni".

Può essere provocata, oltre che dai pollini, da altre cause, come l'esposizione agli acari della polvere.

La congiuntivite allergica è caratterizzata dalla mancanza di secrezione purulenta e si riconosce per il forte prurito e gonfiore della congiuntiva. L'arrossamento oculare e il prurito interessano quasi sempre entrambi gli occhi e sono accompagnati da lacrimazione intensa.

In alcuni casi, nelle donne la causa è da ricercarsi in un'intolleranza ai prodotti per truccare e struccare gli occhi e ai cosmetici in generale, compresi quelli definiti ipoallergenici. La semplice sospensione dell'applicazione del cosmetico irritante consente di ottenere il miglioramento dei sintomi.

Evitare o ridurre al minimo il contatto con l'allergene, laddove possibile, è, più in generale, il trattamento di base della congiuntivite allergica. Nei casi più lievi si può ricorrere per alcuni giorni ai numerosi prodotti di libera vendita che associano antistaminici e vasocostrittori (es. Tetramil, Imidazol Antistaminico), sospendendo nel frattempo l'eventuale uso di lenti a contatto.

La terapia di competenza medica si avvale di colliri a base di antistaminici (cromoglicato di sodio, nedocromile, levocabastina).