

ALLERGIE AUTUNNALI DA NON TRASCURARE



Malgrado l'opinione corrente, che considera solo la primavera apportatrice di allergie, anche l'autunno dimostra di meritare un ruolo non secondario in questo ambito. Inoltre, a causa del cambiamento climatico, in questo periodo dell'anno si stanno diffondendo sempre di più pollini allergenici che di solito sono più frequenti in altre stagioni. I sintomi più comunemente associati alle allergie autunnali sono gli stessi della primavera: ostruzione nasale, starnuti, rinorrea, tosse, prurito, bruciore o pizzicore alla gola e respirazione difficoltosa.

Quali sono i principali allergeni del periodo autunnale?

In autunno le reazioni allergiche più comuni sono quindi quelle scatenate non solo da **pollini** ma di solito maggiormente da **Muffe ambientali** e **Acari della polvere**, in quanto si comincia a stare più al chiuso.



Le muffe come l'*Alternaria*, l'*Aspergillus* e il *Cladosporium* sono considerate le principali cause scatenanti di crisi allergiche e possono anche produrre severe crisi asmatiche. I mesi di ottobre e novembre, infatti, hanno poi un clima che favorisce la diffusione dei pollini di alcune piante. È sempre la **parietaria** una delle piante allergeniche protagoniste su tutta la penisola. Di prevalenza al Nord, invece, sono anche ancora attive l'**Ambrosia**, l'**Artemisia** e le **graminacee**, queste anche se a minor intensità dell'estate.



L'**artemisia** che è una pianta che fiorisce da luglio a settembre e cresce spesso lungo i bordi delle strade o nei prati, in autunno accresce il suo ruolo allergenico pollinico.



Una particolare importanza l'assume la pianta di **ambrosia**. Questa pianta si sta diffondendo sempre di più, soprattutto nell'Italia settentrionale. Il suo polline è altamente allergenico. Si presenta a fine estate e in autunno e rilascia abbondanti quantità di polline. Questo può essere aerotrasportato per lunghe distanze spinto dal vento in quanto è molto piccolo e leggero. Per chi è sensibile all'ambrosia, anche piccole quantità di polline possono scatenare gravi reazioni allergiche. I sintomi vanno dalla rinite, irritazione agli occhi, alla tosse fino all'asma.



Bisogna pensare che, quando inizia la stagione del riscaldamento, molti acari muoiono e i loro corpi si decompongono. In questo processo rilasciano una notevole quantità di allergeni. Con l'aria riscaldata, questi allergeni vengono immessi nell'aria domestica e penetrano nei polmoni degli umani con problemi respiratori per i pazienti sensibilizzati. Con l'aumento dell'umidità in autunno, possono aumentare anche le muffe indoor. Anche se le muffe si possono trovare in quasi tutti gli ambienti durante tutto l'anno, la concentrazione di spore di muffa nell'aria esterna è massima in estate e in autunno. Le loro spore possono facilmente penetrare dall'esterno negli ambienti abitativi e causare problemi respiratori, tosse e irritazioni alla pelle in chi soffre di allergie.

Inoltre, ciò che è preoccupante è che il cambiamento climatico in futuro potrebbe peggiorare la situazione dei pazienti allergici. Secondo diversi studi, nei prossimi anni la stagione dei pollini si allungherà a causa del *Cambiamento climatico* e i sintomi diventeranno più gravi. Inoltre, si verificherà non solo un prolungamento della stagione dei pollini, ma anche un insediamento di nuove piante allergeniche. Le previsioni degli esperti indicano che in futuro farà così caldo che la betulla si ritirerà e il suo polline diminuirà. Al tempo stesso, temperature più calde forniranno condizioni ottimali per la diffusione di nuove piante allergeniche, come appunto si sta verificando per l'ambrosia. Uno studio recente ha prodotto una stima previsionale secondo cui la sensibilizzazione all'ambrosia in Europa sarà più che raddoppiata entro il 2041-2060, da 33 a 77 milioni di persone.

Terapia e prevenzione per le allergie autunnali

Le terapie allergeniche vanno sempre personalizzate in base alle esigenze individuali del paziente. Sarebbe bene combattere la malattia allergica con un'opportuna prevenzione, per cui gli specialisti allergologi indicano questi consigli ai loro pazienti:

- Rimanere in casa nelle ore più calde, quando la conta pollinica raggiunge il suo picco.
- Prima di azionare nuovamente, dopo l'inutilizzo estivo, l'impianto di riscaldamento ad aria calda pulire i condotti dell'aria, cambiare i filtri e adoperare un filtro antiallergico.
- Adoperare per l'impianto di riscaldamento un sistema di filtrazione ad elevata efficienza. I purificatori d'aria con filtri HEPA sono particolarmente efficaci nel rimuovere le particelle. Questi dispositivi possono aiutare a filtrare gli allergeni come pollini, spore di muffe e acari della polvere dall'aria, riducendo il carico sui soggetti allergici.



- Utilizzare un umidificatore per conservare costantemente un basso livello di umidità dell'aria.



- Le abitazioni dovrebbero essere ventilate regolarmente e il modo migliore per farlo è ventilare in modo intermittente. Per evitare la diffusione dell'umidità interna e della muffa, cercare di mantenere l'umidità relativa tra il 40% e il 60%. Si dovrebbe anche cambiare regolarmente la biancheria da letto e lavarla a 60 gradi C.