

## Pollini e allergia in primavera.



Con il ritorno della primavera, che si prevede si manifesterà pienamente nei prossimi giorni, non solo astronomicamente ma anche col suo tradizionale aspetto climatico, compariranno problemi per i soggetti allergici. Difatti, sono i pollini liberati dalle piante durante questo periodo di fioritura a costituire la causa principale delle allergie primaverili. Si valuta che quattro italiani su dieci possano soffrire d'allergia da primavera. I sintomi accusati dai pazienti, possono riguardare principalmente gli occhi (prurito, lacrimazione, congiuntivite) e il naso (starnutazione, rinorrea, ostruzione), ma anche i bronchi (tosse, affanno, sibili, asma), la cute (prurito, arrossamenti, eczema, orticaria) e il sistema gastroenterico (crampi, nausea, vomito, diarrea). I sintomi principali delle pollinosi sono i seguenti: starnuti, rinorrea acquosa, congestione nasale, bruciore e arrossamento delle congiuntive, lacrimazione, prurito al palato, al naso e agli occhi, tosse secca e stizzosa, spesso notturna, accompagnata da difficoltà di respiro e asma (nel 40% dei casi). riduzione dell'olfatto e del gusto, insonnia, stanchezza, irrequietezza.



## CAUSE DELL'AUMENTO DELLE ALLERGIE

Tra i **nuovi fattori** gran parte della responsabilità è dell'inquinamento ma anche dello sviluppo. Infatti, non è un caso che in tutti i **Paesi occidentali** il fenomeno allergia è in forte aumento. In Italia si parla del **30-35% della popolazione affetta**, rispetto al 10% di quaranta anni fa. Lo sviluppo ha portato con sé l'aumento degli allergeni, in altre parole delle sostanze che provocano la reazione allergica. L'**inquinamento** è l'aspetto più pericoloso per gli allergici. L'effetto serra, ovvero l'innalzamento della temperatura a livello mondiale, non solo fa aumentare la quantità dei pollini che si diffonde nell'aria ma provoca cambiamenti climatici tali da stravolgere le stagioni, con primavere precoci e autunni tardivi che con i fattori inquinan-

ti delle aree urbane diventano “esplosivi”. Si pensi che i gas di scarico delle macchine con motori diesel e delle industrie e dagli impianti di riscaldamento, predispongono alle sensibilizzazioni allergica. I fattori inquinanti determinano flogosi della mucosa bronchiale, più vulnerabile agli attacchi degli allergeni e inoltre potrebbero rendere più aggressivi gli stessi pollini. Anche il cambio climatico, che ha fatto anticipare l’inizio delle stagionalità delle piante, ha avuto una notevole incidenza sull’incremento delle allergie da pollini, prolungando il periodo di esposizione dei soggetti atopici.



## IL CALENDARIO DEI POLLINI

In Italia, i principali allergeni che si presentano nel periodo primaverile sono i pollini della Graminacee, della Parietaria, le Composite (ad esempio l’ambrosia), le Betulacee, le Oleacee e le Cupressacee.

**GRAMINACEE:** costituiscono la principale causa di pollinosi in Italia, ma soprattutto al Nord, dove raggiungono circa il 75% di prevalenza, meno al Centro (60 % di prevalenza) e ancor meno al Sud ed Isole (40% di prevalenza). Le Graminacee sono rappresentate in Italia da almeno centoventi specie, tra cui diversi generi di cereali, i cui granuli pollinici sono morfologicamente indistinguibili e cross-reagiscono tra loro. I granuli sono abbastanza grandi e la loro fioritura va da aprile a settembre. Si distinguono specie coltivate (tipo *Zea mays* ovvero granturco) e specie spontanee o infestanti. Esiste un’ampia cross reattività tra le diverse specie. La pollinazione più abbondante si verifica nei giorni estivi più caldi.

**PARIETARIA:** da marzo ad ottobre. La sua fioritura è pressoché perenne nell’Italia meridionale e nelle Isole, con massima intensità a maggio e giugno. Negli ultimi anni

i campionamenti aerobiologici hanno mostrato un incremento dei pollini di *Parietaria* anche al Nord, con conseguente aumento anche dei casi di pollinosi.

Caratteristiche della pollinosi da *Parietaria*, rispetto alle altre, sono quelle di fornire assai

più frequentemente crisi asmatiche, di avere un periodo di manifestazioni cliniche assai elevato, tanto da considerarla quasi una pollinosi perenne, almeno al Sud, infine di avere più facilmente casi di monosensibilizzazione. Quest'ultima caratteristica tuttavia pare ridursi negli ultimi anni, anche a causa del maggiore incremento, nella popolazione degli allergici, dei casi di polisensibilizzazioni in generale.

**COMPOSITE:** da luglio a settembre. sono piante erbacee o con arbusto con fiori sessili riuniti in infiorescenza a capolino. Quelle di maggior interesse allergologico sono il genere *Artemisia*, *Heliantus*, *Solidago*, *Raraxum*, *Xantium*, più recentemente in Italia, l'*Ambrosia*. La monosensibilizzazione è rara.

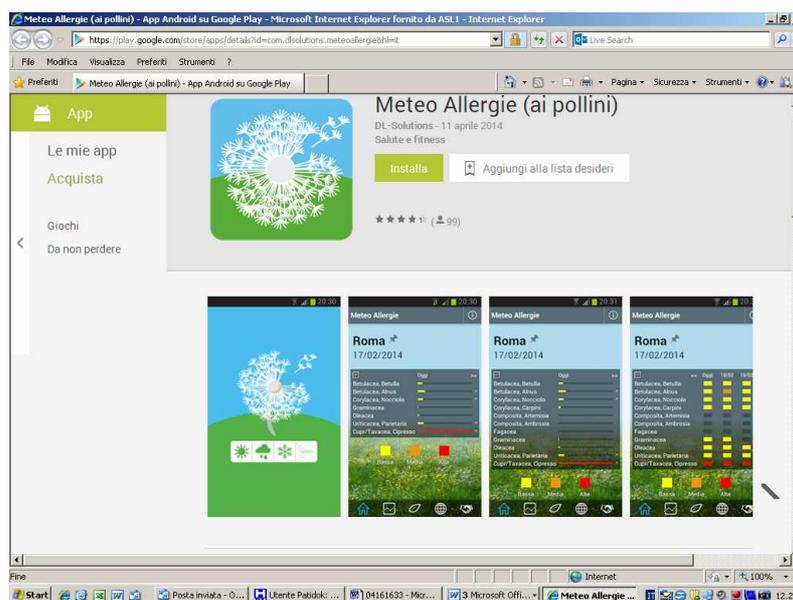
Presentano un polline isopolare, di dimensioni tra i 20 e i 24 millimicron, con tre solchi ed un poro centrale. L'*Artemisia* è una pianta infestante lungo le strade e nei luoghi incolti. Presenta crossreattività verso le altre specie della stessa famiglia.

**BETULLACEE:** da gennaio a maggio. Negli ultimi anni si è segnalato in Italia un notevole incremento delle pollinosi da queste piante, in quanto queste specie arboree sono sempre più piantate per scopo industriale (cellulosa) anche a scopo ornamentale, nel settentrione (1, 2, 4). Comprende circa 150 specie d'alberi e arbusti diffusi nelle regioni temperate e boreali, soprattutto nell'emisfero nord.

**OLEACEE:** da maggio a giugno. L'*Olea europea* è quello maggiormente responsabile di sensibilizzazioni soprattutto al Centro ed al Sud e Isole oltre che in Liguria. La prevalenza della pollinosi da *Olea* al Sud è intorno al 30-40% fra tutti i soggetti sensibilizzati ai pollini. Scarse sono le monosensibilizzazioni. Tutti i pazienti presentano sintomi di rinite e/o congiuntivite. Le forme asmatiche sono particolarmente severe

**CUPRESSACEE (Cipresso):** da febbraio a fine marzo con possibili anticipi a gennaio o continuazioni fino ad aprile. Negli ultimi anni, in Liguria, si è registrato un aumento del numero di soggetti che soffrono di pollinosi da cipresso. questo è dovuto ad una politica di rimboschimento intensivo ed a motivi ornamentali per parchi e giardini. Non si deve dimenticare che questi alberi crescono abbastanza in fretta e costituiscono un utile mezzo per riparare dal vento, nelle regioni costiere sia le colture sia gli abitanti di villette isolate.

Per tenersi aggiornati sul calendario e le previsioni polliniche è utile seguire il sito <http://www.pollinieallergia.net> gestito dal dr Renato Ariano, allergologo in Bordighera e consulente presso l'ASL 1 Imperiese. Il dr Ariano ci ha fornito le informazioni presenti in questo articolo.



## Consigli per combattere l'allergia

- Usare mascherine durante i lavori all'aperto e in giardino;
- Non uscire durante le giornate ventose, e nelle ore più soleggiate, in cui è più alta la concentrazione di pollini;
- Evitare l'aerazione degli ambienti durante le ore più calde della giornata ed eventualmente usare condizionatori d'aria;
- Fare la doccia e lavare i capelli quotidianamente. I granuli pollinici spesso rimangono intrappolati tra i capelli e la notte possono depositarsi sul cuscino, venendo così inalati;
- Non uscire all'aperto subito dopo un temporale: l'acqua rompe i granuli pollinici in frammenti più piccoli che raggiungono facilmente le vie aeree e in maggiore profondità;
- Evitare i viaggi in macchina od in treno con i finestrini aperti. Utilizzare autoveicoli con aria condizionata e filtri d'aerazione anti-polline.
- Cambiare le scarpe quando si rientra a casa, e riporre le altre in un armadio in modo che non trasportino in giro le particelle allergizzanti.
- Attenzione all'utilizzo dell'aspirapolvere che può sollevare le particelle allergizzanti;
- Tappeti, moquette, tappezzerie e tendaggi sono arredamenti rischiosi per gli allergici: lì si depositano pollini e polveri difficili da rimuovere.
- Consultare frequentemente il calendario dei pollini come ad esempio il sito <http://www.pollinieallergia.net/> che fornisce la situazione pollinica attuale e le previsioni; da poco è disponibile anche la versione per telefoni smartphone.

