

LE ALLERGIE AUTUNNALI

Consigli per i pazienti allergici.



L'estate è appena terminata, per lasciare il passo all'autunno, ma per i pazienti allergici non vi è mai tregua. Purtroppo non esiste una stagione senza allergeni importanti. Appena terminata la stagione delle Graminacee entrano in campo le Composite, e la Parietaria realizza la sua seconda fioritura annuale. E' ben noto a tutti i pazienti che soffrono per questa frequente sensibilizzazione, che la Parietaria, oltre al picco primaverile, che solitamente inizia nel mese di marzo, presenta regolarmente un secondo picco di fioritura nel mese di settembre, di solito intorno alla 34a-36a settimana. Questo è dovuto, in genere, ai frequenti temporali di fine agosto che, dopo la siccità estiva, comportano un apporto di acqua alle piante e le rinvigoriscono. Nei pazienti allergici questo può comportare risvegli notturni per episodi di broncospasmo, anche lieve, almeno nella metà dei soggetti. Non tutti i pazienti conoscono questa caratteristica della Parietaria e attribuiscono a nuove sensibilizzazioni i sintomi che si manifestano.



Parietaria officinalis

Un'altra famiglia di piante allergeniche che danno segno della loro fioritura in autunno, con risveglio di sintomi, sono le Composite, soprattutto nell'Italia del Nord, molto meno al Sud. Le Composite (*Artemisia vulgaris*, *Bellis perennis*, *Helianthus annuus*, *Solidago virgo-aurea*, *Taraxacum officinale*) sono composte da circa 13.000 specie, tipiche della flora mediterranea, in parte spontanee e in gran parte coltivate, a impollinazione sia anemofila sia entomofila. Raramente creano mono-sensibilizzazioni, mentre spesso sono causa di sensibilizzazioni associate.



Artemisia vulgaris

Le piante della famiglia delle *Composite* (o *Asteracee*) sono numerose, come l'*Ambrosia* (agosto- settembre), che soprattutto in Lombardia, negli ultimi decenni ha dimostrato un notevole incremento di sensibilizzazioni allergiche in tutta la popolazione residente. Questa pianta è entrata in competizione con la flora locale, in particolare le *Artemisie*, colonizzando soprattutto le zone incolte, ma anche di zone coltivate con *Helianthus annuus* (girasole). La liberazione di pollini di *Ambrosia* può raggiungere picchi elevati, nell'ordine di centinaia di granuli pollinici per metro cubo, procurando, soprattutto nelle ore diurne, episodi di asma severa.



Ambrosia

Alle Composite appartengono anche specie diffuse per il consumo alimentare come: la lattuga (*Lactuca sativa*); il tarassaco (*Taraxacum officinale*); il radicchio (*Cichorium intybus*); il carciofo (*Cynara cardunculus scolymus*); il topinambur (*Helianthus tuberosus*); il cardo (*Cynara cardunculus*); il girasole (*Helianthus annuus*), da cui si ricava olio; la cicoria indivia (*Cichorium endivia*); l'assenzio (*Artemisia absinthium*), da cui si ricava l'omonimo liquore. In questi casi occorre porre attenzione alla possibile cross reattività tra alimenti e sensibilizzazioni ad inalanti. La cross reattività, difatti, è molto estesa in questa famiglia di piante.



Cynara scolimus

Oppure esistono in questa famiglia molte piante officinali come la calendola (*Calendula officinalis*); la camomilla comune (*Matricaria chamomilla*); la Tussilago (*Tussilago farfara*); la camomilla romana (*Anthemis nobilis*) e ancora il cartamo (*Carthamus tinctorius*), da cui si estraggono coloranti; la masticogna (*Atractylis gummifera*), da cui si estrae una resina gommosa; il piretro (*Tanacetum cinerariifolium*), utilizzato per la produzione di insetticidi.

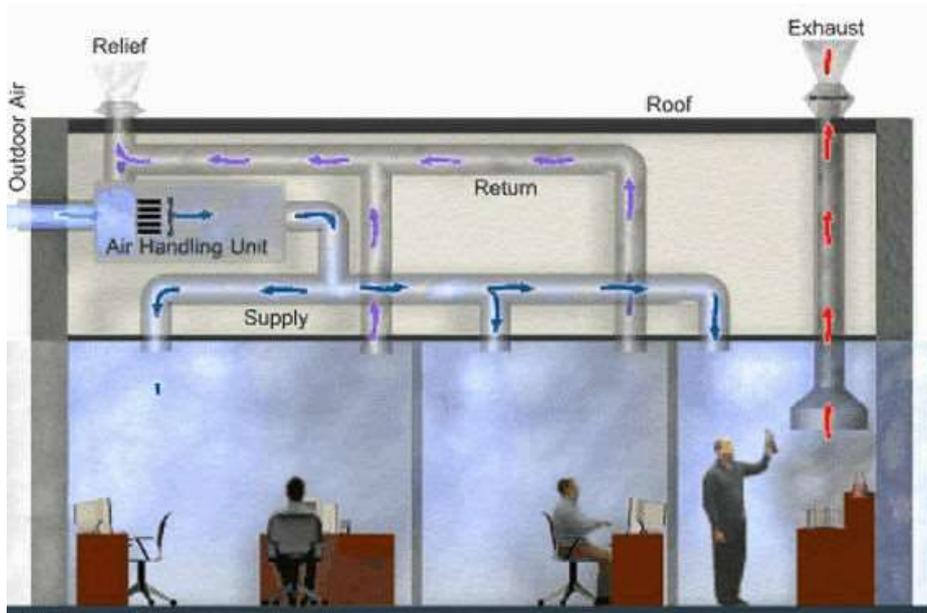
Altre piante autunnali, che possono generare allergie, non solo al Nord ma anche al Sud, dove possono rappresentare una quota considerevole del totale dei pollini presenti nell'area, sono le *Chenopodiaceae* (*Chenopodium album*, *Salsola Kali*), la Lanciola (*Plantago lanceolata*), e la famiglia delle *Euphorbiaceae*, rappresentate da Ricino (*Ricinus communis*) e da Mercorella (*Mercurialis annua*, fioritura perenne con due picchi in maggio e settembre), molto presenti su tutta la penisola.



Mercurialis annua

I consigli per i pazienti allergici sono, come sempre, prima di tutto verificare presso uno specialista la presenza di eventuali sensibilizzazioni. Quindi, una volta effettuata la diagnosi, attuare una prevenzione, costituita, in prima battuta, dall'evitare il contatto con i pollini; azione ovviamente assai difficoltosa. Solitamente il consiglio che i medici forniscono ai pazienti pollinosici, è quello di non uscire di case nelle ore più calde e luminose. Il motivo consiste nel fatto che le antere dei fiori si aprono soprattutto in questo periodo del giorno, diffondendo il maggior numero di pollini. E' evidente che questo consiglio non è di facile realizzazione, per chi voglia mantenere una vita normale. Inoltre, secondo Neil Kao, professore di Medicina in Greenville, Università del South Carolina, che ha compiuto una revisione su 50 anni di letteratura medica su questo

argomento, non vi sono evidenze che dimostrino che chi soffre di febbre da fieno possa ridurre al minimo i sintomi chiudendosi in casa nelle ore calde. Occorre pensare che anche l'arieggiamento degli appartamenti può comportare l'entrata di pollini con l'aria di ricambio. Occorrerebbe creare una casa bunker con filtri Hepa o con condizionatori d'aria a funzionamento continuo, con filtri rinnovabili tutti i giorni, ma questi sono presidi non sempre facilmente attuabili.



Il consiglio preventivo più semplice e meno costoso sarebbe di evitare di introdurre, rientrando in casa, pollini raccolti all'esterno e depositatisi sui vestiti, cambiando vestiti, chiudendo quelli usati in un armadio ed effettuando una doccia dopo che si è rientrati. Inoltre, attenzione anche ai nostri animali da compagnia, come cani e gatti che amino passeggiare fuori casa, Andrebbero spazzolati accuratamente ogni volta (portando una mascherina durante l'operazione) perché le loro pellicce potrebbero essere ricettacolo di numerosi pollini allergenici. Un altro consiglio è quello di porre attenzione a quello che si mangia o si bere, il cui contenuto contenga allergeni cross reagenti con i pollini incriminati. La camomilla, ad esempio, può procurare problemi a chi fosse molto sensibile alle Composite.

Renato Ariano

