

LA SINDROME ALLERGICA ORALE (OAS) COMPARE IN PRIMAVERA.

Malgrado il meteo instabile, tra poco arriverà finalmente la primavera meteorologica e il fenomeno della “febbre da fieno” si estenderà a tutti i pazienti allergici ai pollini primaverili, che sono numerosi. Tuttavia, l’allergia ai pollini si manifesterà non solo con riniti, congiuntiviti e asma ma anche con la sindrome orale allergica (OAS) che si sovrappone alle allergie ad alberi ed erbe. Questo è dovuto al fatto che molti allergeni sono condivisi tra pollini e alimenti vegetali. Quindi anche frutta, verdura e noci fresche o crude possono scatenare la sindrome allergica orale (OAS). Alcuni pazienti potrebbero avvertire un aumento dei sintomi di prurito alla bocca ed eruzione cutanea con frutta e verdura fresca.



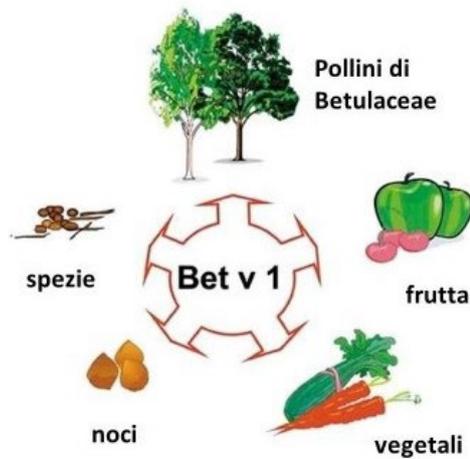
Le proteine presenti in questi alimenti sono simili a quelle presenti in pollini specifici, portando a **reattività crociata** e scatenando sintomi allergici.



La cottura o la lavorazione degli alimenti spesso riduce o elimina queste reazioni, poiché modifica la configurazione delle proteine rendendole meno simili a quelle presenti nei pollini. Gli alimenti a rischio sono rappresentati da mele, pesche, meloni, anguria, ananas, kiwi, banana, prugne, mango, fragola, avocado, mandorle, noci, nocciole, carote, sedano e pomodori.



Per esempio, gli alimenti associati al polline di **betulla** possono crociare con mele, pere, ciliegie, pesche, prugne, carote, sedano, mandorle, nocciole e noci.



La seguente tabella indica la possibili cross reattività tra alcuni pollini e determinata frutta.

POLLINI	ALIMENTI
Graminacee	Mela, anguria, arancia, arachidi, kiwi, pomodoro, frumento, cereali, mandorla, pesca, pera, ciliegia, albicocche, prugna, fragola, lampone.
Parietaria	Basilico, piselli, fico, more di gelso.
Betulla	Mela, pesca, albicocca, noci, nocciole, arachidi, mandorle, pistacchio, ciliegia, banana, carota, patata, finocchio, sedano.
Ambrosia	Melone, banana.
Composite (Artemisia, Margherita e altre)	Camomilla, sedano, carote, cicoria, prezzemolo, melone, anguria, mela, banana, zucca.

Come si possono combattere questi sintomi.

Prevenzione

La prevenzione è il primo passo per difendersi.

Quindi occorre effettuare la diagnosi dei pollini a cui si è sensibili.

In seconda battuta verificare ed evitare gli alimenti che scatenano reazioni allergiche. La cottura degli alimenti può aiutare a ridurre o eliminare i sintomi poiché il calore può abbattere le proteine responsabili della reazione.

Antistaminici orali

Gli antistaminici di ultima generazione possono prevenire e curare questi sintomi.

Adrenalina

Solo nei casi di reazioni gravi o anafilassi, i soggetti potrebbero dover portare con sé un auto-iniettore di adrenalina ed essere addestrati a utilizzarlo in caso di emergenza. Sebbene il rischio di anafilassi con l'OAS sia basso, il rischio di reazioni severe non è pari a zero. È meglio essere preparati e avere a disposizione i farmaci di emergenza.

Desensibilizzazione agli allergeni

In alcuni casi, gli allergologi possono raccomandare l'immunoterapia allergenica (AIT) per desensibilizzare il paziente nei confronti degli specifici allergeni, riducendo potenzialmente la gravità dei sintomi respiratori ed anche quelli dell'OAS nel tempo. La prevenzione alimentare e l'AIT possono rappresentare la terapia più appropriata per i soggetti affetti da OAS.

Prick test

I prick test sono il primo step per incominciare a identificare gli allergeni a cui si è allergici.



Renato Ariano