

Allergie di stagione: riconoscerle e prevederle



Le reazioni allergiche provocate dall'inalazione dei pollini si presentano su base stagionale, cioè in corrispondenza con la stagione di fioritura delle piante allergizzanti. «Per questo per chi ne soffre è importante sapere quali sono, e dove sono, le piante responsabili dell'allergia» conferma Renato Ariano, responsabile del settore Aerobiologia dell'Associazione allergologi e immunologi territoriali ed ospedalieri (Aaito), specialista in Allergologia e Pneumologia e primario di Medicina presso l'ospedale Saint Charles di Bordighera (Asl n°1 Imperiese).

Il percorso diagnostico

Forte di un'esperienza pluridecennale, Ariano conosce bene le piante, il territorio e le conseguenze allergiche che ne possono derivare e, da specialista, esorta a inquadrare sempre il paziente e i suoi disturbi con una adeguata diagnosi. Le allergie respiratorie sono determinate dall'inalazione di allergeni, rappresentati molto spesso da pollini, ma anche da spore fungine e acari. «Attualmente» spiega Renato Ariano «la prima opzione diagnostica è quella dei test cutanei, o Prick test, che sono molto sensibili, pratici ed economici; meglio se eseguiti dalle mani esperte di uno specialista». Questo approccio è in genere sufficiente per porre una diagnosi, anche se nei casi dubbi si può ricorrere a esami di secondo livello, più complessi e costosi come i Rast (Radioallergosorbent test) che si effettuano su campioni di sangue, e i test di provocazione nasale.

I fattori climatici

Una volta acquisite le informazioni sugli allergeni incriminati sarebbe utile imparare a riconoscere le piante o erbe allergizzanti, e documentarsi su quale sia il loro periodo di fioritura nel territorio in cui si abita, o nel quale ci si reca per soggiornare. I calendari pollinici che danno un primo livello di informazione generale sono importanti perché illustrano, per ciascuna famiglia di piante, l'inizio, la durata e il termine della fioritura. «Occorre poi tenere conto delle temperature locali» spiega Ariano «che fanno sì che una certa specie possa fiorire 15-30 giorni prima al sud Italia rispetto al nord» come accade per esempio con le Graminacee.

I cambiamenti climatici contano, «in particolare l'innalzamento delle temperature di 1°C negli ultimi 30 anni che abbiamo osservato anche nel territorio di Sanremo» continua Ariano «è responsabile dell'anticipazione di 30-40 giorni della fioritura e dell'allungamento della sua durata» fenomeno che è probabilmente tra le cause della maggiore diffusione di pollinosi allergiche che si osserva un po' in tutto il mondo. «La prolungata esposizione agli allergeni liberati dalle piante, infatti» spiega Ariano «è tra le cause dell'insorgenza di pollinosi allergiche anche in individui in età adulta, e addirittura nella terza età».

Bollettini dei pollini

E che ci siano più pollini nell'aria non è solo colpa del caldo, ma anche di terreni agricoli o giardini abbandonati, dove la vegetazione cresce senza controllo. Un fenomeno che in Italia riguarda le grandi pianure del nord così come le distese costiere. Molto utili a questo riguardo sono i bollettini dei pollini elaborati su base nazionale per macroaree climatiche.

«Le centraline della rete di rilevazione pollinica, gestita da Aaito, sono 30 distribuite su tutto il territorio nazionale» illustra Ariano, che da alcuni anni coordina questo servizio, «raccolgono i dati forniti dai campionatori su base settimanale, li inviano a un database centrale che li elabora e restituisce i valori medi regionali». Questi valori vengono poi interpretati insieme a quelli delle previsioni del tempo e sono così in grado di individuare la tendenza per la settimana successiva, cioè quali pollini saranno in crescita, stazionari, o in calo. Tutti i centri della rete Aaito sono in collegamento diretto ai Servizi di Allergologia perché i bollettini servono di orientamento alla prevenzione, diagnosi e terapia delle allergopatie da inalanti. Il bollettino del Polline Aaito è diffuso sul sito www.pollinieallergia.net dove sono presenti anche numerosi articoli sull'argomento delle malattie allergiche rivolti sia ai medici sia ai pazienti.

Allergie crociate con gli alimenti

Accade talvolta che un paziente allergico a una certa pianta risulti sensibile anche ad alcuni alimenti vegetali che hanno una certa parentela botanica con quella pianta. Attenzione anche a tavola quindi «ma senza esagerare» sottolinea Ariano «perché i casi di allergie crociate sono una minoranza, colpiscono non più del 20% dei soggetti con pollinosi allergica».

Qui di seguito come indicazioni di massima l'elenco dei cibi che potrebbero dare allergia crociata con alcune piante.

- Betulla, Nocciolo, Ontano: mela, pera, pesca, prugna, albicocca, ciliegia, kiwi, sedano, carota, finocchio, fragola, noce, nocciola, arachide, mandorla.
- Graminacee: pomodoro, pesca, arachide, mandorla, ciliegia, albicocca, melone, anguria, kiwi, agrumi.
- Composite: camomilla, sedano, finocchio, carota, prezzemolo, pepe verde, olio di girasole, lattuga, tarassaco, cicoria, banana, castagna, miele.
- Parietaria: basilico, ortica, ciliegia, pisello, melone, gelso.