

PER I PAZIENTI.

ELENCO DEGLI ALIMENTI CHE CROSS REAGISCONO CON I POLLINI.

Le persone allergiche ai pollini possono presentare sintomi quando mangiano certi frutti, verdure, spezie e frutta a guscio. Questo fenomeno si chiama cross-reattività.

Elenchi di alimenti

Di seguito troverete alcuni dei cibi che possono causare reazioni incrociate con i pollini. In questi elenchi potrete vedere quali alimenti possono causare sintomi.

Una persona allergica nei confronti di uno dei pollini indicati nella tabella raramente avverte sintomi da tutti i cibi menzionati nell'elenco sotto un tipo di polline (secondo la mia esperienza solo nel 25% dei pollinosici). Per questo molti soggetti allergici ai pollini possono mangiare tutta la frutta e la verdura, senza osservare sintomi, anche se le loro positività rientrano nell'elenco sottoindicato. Inoltre alcune persone allergiche a questi pollini potrebbero anche reagire nei confronti di alimenti che non sono presenti nell'elenco.



Betula



Ontano



Olmo



Nocciolo



Graminaceae



Artemisia

Cibi crudi o cotti?

La maggior parte delle persone con un'allergia nei confronti dei pollini può tollerare meglio i cibi che cross reagiscono quando sono stati cotti. Se manifestano sintomi nei confronti di sedano e prodotti a guscio crudi, tuttavia è probabile che avranno anche i sintomi di questi due tipi di alimenti quando vengono cotti.

Le reazioni alle spezie e alle erbe sono rare.

Alimento cross reattivo	Pollini con cui può reagire		
Frutti	Betulla, ontano, olmo e nocciolo	Graminaceae	Artemisia
Mela			
Albicocca			
Ciliegia			
Kiwi			
Melone			
Arancia			
Pesca			
Pera			
Prugna			
Vegetali			
Peperone			
Carota			
Sedano			
Pastinaca			
Patata			
Pomodoro			
Legumi			
Pisello			

Arachide			
Erbe e Spezie			
Anice			
Basilico			
Camomilla			
Cumino semi			
Coriandolo			
Aneto			
Finocchio			
Levistico o sedano montano			
Maggiorana			
Origano			
Paprika			
Prezzemolo			
Pepe			
Dragoncello			
Timo			
Assenzio			
Noci e semi			
Noce			
Noce del Brasile			
Nocciola			
Semi di girasole			
Mandorla			

(Il pomodoro è classificato botanicamente come frutto, ma viene presentato come vegetale in quanto è così comunemente consumato).

Miele, camomilla e prodotti di erboristeria.

Alcuni pazienti allergici a uno o più pollini possono presentare sintomi quando mangiano o bevono cibi contenenti polline. Miele, infuso di camomilla e alcuni prodotti a base di erbe possono contenere polline. Abitualmente la presenza del polline in questi alimenti o integratori non è dichiarata sull'etichetta.



Frutta e verdura esotica

Altri pazienti allergici ai pollini presentano inaspettatamente sintomi quando mangiano frutta e verdure esotiche, nel corso di viaggi all'estero. Per questo è meglio che questi soggetti si limitino ad assaggiare solo piccole porzioni di frutta esotica e verdure, per sperimentare la propria tolleranza.

