

REAZIONI CROCIATE TRA POLLINI E ALIMENTI

Nel periodo estivo i pazienti allergici presentano più del solito di reazioni di cross reattività tra pollini e alimenti. Solitamente frutta e verdura.

Queste reazioni crociate si verificano quando il sistema immunitario di una persona allergica a un determinato allergene (come un polline) reagisce anche ad altri allergeni che presentano una struttura simile.

Per fortuna queste reazioni si verificano in una minoranza di soggetti pollinosici e assumono una sintomatologia non respiratoria che può essere confondente. In questi casi, la persona può manifestare sintomi allergici non solo durante la stagione pollinica, ma anche dopo aver mangiato alcuni alimenti.



In estate si consuma una grande varietà di frutta, tra cui spiccano anguria, melone, pesche, albicocche, fichi, prugne e frutti di bosco come fragole, lamponi, mirtilli e more.



Ecco un elenco più dettagliato:

Alimenti a seconda del polline a cui si è sensibili:

- **Pollini di PARIETARIA:**
- **Frutta: Melone, ciliegie, gelso (more), e in alcuni casi anche banane.**



- **Verdura: Basilico, piselli, e in alcuni casi anche pomodori, lattuga, carote e finocchio.**
- **Pollini di GRAMINACEE:**
- **Frutta: anguria, melone, kiwi, ciliegia, pesca.**
- **Verdura: pomodoro, prezzemolo, sedano, carote.**



- **Pollini di BETULLA:**
- **Frutta: mela, pera, pesca, albicocca, ciliegia, prugna, kiwi, nocciole, mandorle, noci.**
- **Verdura: carote, sedano, patate.**
-



- **Pollini di ARTEMISIA:**
- **Frutta: melone, anguria, cicoria.**
- **Verdura: sedano, carote, camomilla.**



I sintomi più comuni di queste reazioni sono rappresentati da:

- Prurito o formicolio alla bocca e alla gola.
- Gonfiore delle labbra, della lingua o della gola.
- Arrossamento o prurito cutaneo.
- Raramente, difficoltà respiratorie o reazioni più gravi come lo shock anafilattico.

Come prevenire e gestire le reazioni crociate?

- **Identificare gli alimenti trigger:**

Se si sospetta una reazione crociata, è importante consultare un allergologo per identificare gli alimenti specifici che causano la reazione.

- **Evitare gli alimenti:**

Evitare gli alimenti che scatenano i sintomi, soprattutto se consumati crudi.

- **Cuocere gli alimenti:**

La cottura può ridurre il rischio di reazioni crociate, in quanto può alterare la struttura delle proteine allergeniche.

- **Consultare un medico:**

In caso di reazioni gravi, è importante consultare immediatamente un medico o recarsi al pronto soccorso. Concludendo, la sindrome orale allergica è una situazione possibile a verificarsi tra le persone con allergie ai pollini, che possono manifestare sintomi con determinati alimenti. Con una corretta diagnosi e gestione, è possibile prevenire e controllare i sintomi.

Renato Ariano