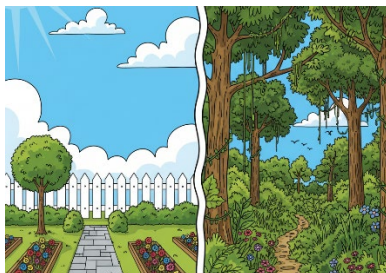


VIVERE NEL VERDE AIUTA GLI ALLERGICI?

Molti studi hanno suggerito che vivere in aree più verdi può far bene alla salute fisica e mentale. Ma per chi soffre di asma o allergie, il rapporto con il verde non è sempre così semplice.

Una recente revisione scientifica europea (*EAACI – European Academy of Allergy and Clinical Immunology*) ha analizzato numerosi studi per capire se il verde che ci circonda può davvero influire sul rischio di sviluppare malattie allergiche o respiratorie.



Cosa hanno scoperto gli esperti

Gli studiosi hanno esaminato 17 studi internazionali che hanno seguito bambini e adulti nel tempo. Ecco cosa è emerso:

- Vivere circondati dal verde potrebbe ridurre il rischio di sviluppare asma o rinite allergica nel corso della vita, anche se i risultati non sono sempre coerenti.
- In alcuni casi, invece, è stato osservato un lieve aumento del rischio di asma attuale, cioè con sintomi negli ultimi mesi.
- L'esposizione al verde durante la gravidanza sembra avere un effetto protettivo sui bambini, riducendo le probabilità di dermatite atopica o di asma nei primi anni di vita.
- Alcuni studi hanno segnalato una possibile associazione tra ambienti verdi e maggior rischio di allergie alimentari (ad esempio a uova o arachidi), anche se le cause non sono ancora chiare.
- Un minor accesso a spazi verdi è stato collegato a peggior controllo dell'asma, cioè a crisi più frequenti o sintomi meno gestibili.

Perché i risultati non sono sempre uguali

Il tipo e la quantità di verde contano molto. Ad esempio, non tutti gli alberi e le piante sono uguali (alcune specie rilasciano pollini altamente allergenici). Anche la qualità dell'aria, l'inquinamento urbano e la genetica individuale fanno la loro parte. Trascorrere più tempo all'aperto, in aree verdi "sane" e ben curate, sembra essere più utile rispetto al semplice avere un parco vicino, dove a volte le specie scelte dei

comuni non seguono parametri corretti. Questi sono segnalati nelle **LINEE GUIDA** dell'AAIITO “**ALLERGIE E VERDE PUBBLICO**” che mirano a ridurre l'impatto delle allergie respiratorie attraverso una progettazione urbana consapevole e disponibili su questo sito.



Cosa possiamo imparare da questa ricerca

Secondo gli esperti, vivere nel verde fa bene, ma serve attenzione.

Le strategie di “inverdimento urbano” dovrebbero scegliere le piante giuste, per ridurre l’impatto dei pollini e migliorare la qualità dell’aria.

Inoltre, chi soffre di allergie dovrebbe:

- informarsi sui periodi di pollinazione delle piante locali, ad esempio sul nostro sito www.pollinieallergia.net;
- preferire aree verdi con erbe tagliate di frequente o specie meno allergeniche;
- continuare a seguire i trattamenti prescritti dal medico;
- mantenere uno stile di vita attivo, approfittando dei benefici psicofisici del contatto con la natura.

In conclusione. Il verde intorno a noi può essere un alleato prezioso, ma anche possibile fonte di stimoli allergenici, se non si osservano particolari attenzioni. La chiave sta nel trovare il giusto equilibrio: favorire città più verdi, ma anche più consapevoli e attente alle esigenze delle persone allergiche.

Bibliografia:

Allergy, 2025 Nov;80(11):3027-3042. Impact of Residential Greenness Exposure on the Development of Allergic Diseases and Asthma and on Asthma Control-A Systematic Review for the EAACI Guidelines of Environmental Science for Allergic Diseases and Asthma. Ioana Agache e al.

LINEE GUIDA AAIITO PER VERDE URBANO – UN PROGETTO AAIITO:
<https://www.pollinieallergia.net/allergia-e-verde-urbano-a408>

Renato Ariano