

## ALTRI POLLINI INVERNALI

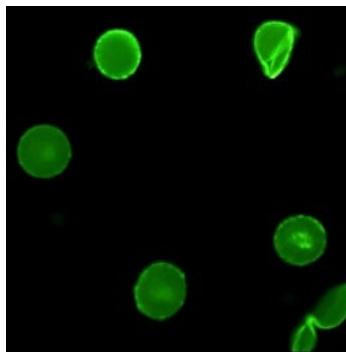


*Cipressi a Roma*

In Italia, dopo l'anticipo della mimosa al Nord Ovest, ora è il polline di cipresso (famiglia delle *Cupressaceae*) a presentarsi sulla scena. Il periodo di massima diffusione del polline di cipresso di solito si concentra tra gennaio e febbraio, ma a causa delle temperature miti, presenta negli ultimi anni un discreto anticipo.

Quest'anno, le frequenti piogge sulla penisola ne hanno mascherato la presenza, abbattendolo al suolo, ma con il migliorare del meteo, la sua presenza sarà più evidente. Inoltre, le giornate ventose hanno facilitato la dispersione di questi pollini, rendendoli particolarmente insidiosi.

Essendo una delle prime "pollinosi invernali", può causare riniti e congiuntiviti intense, spesso confuse con i classici malanni di stagione. Ma facciamo attenzione! Una rinite che si prolunga più di cinque giorni è sempre sospetta per un'allergia.



*Pollini di cipresso al microscopio a fluorescenza*

Ci sono molti metodi per proteggersi:

**Finestre chiuse:** Nei giorni di vento mantenere porte e finestre serrate, in particolare tra le **10:00 e le 16:00**, quando le concentrazioni polliniche raggiungono il picco.

**Arieggiare strategicamente:** Apri le finestre solo la sera tardi, la mattina presto (all'alba) o subito dopo una pioggia intensa, momenti in cui l'aria è più pulita.

**Filtri HEPA:** Utilizza un [purificatore d'aria con filtro HEPA](#) per catturare le particelle microscopiche sospese in casa.

**Pulizia delle superfici:** Passa regolarmente l'aspirapolvere (meglio se dotato di filtro HEPA) e usa panni umidi per spolverare, evitando di sollevare il polline depositato.

**Doccia e capelli:** Al rientro a casa, fai una doccia e lava i capelli; il polline tende ad attaccarsi facilmente alla chioma e potrebbe depositarsi sul cuscino durante la notte.

**Cambio d'abito:** Togli i vestiti usati all'esterno non appena entri e non lasciarli in camera da letto.

**No al bucato all'aperto:** Evita di stendere le lenzuola o i vestiti fuori a sciugare, poiché agiscono come "calamite" per il polline trasportato dal vento.



*Pollini di Cipresso dispersi dal vento*

*Renato Ariano*