

COME ALLESTIRE UN GIARDINO PER GLI ALLERGICI?

Il momento migliore per allestire un giardino per molti giardinieri pare che sia l'autunno o l'inizio primavera quando le temperature miti e la terra umida favoriscono l'attecchimento delle piante. Fasi da evitare sarebbero il pieno inverno con terreno ghiacciato e l'estate torrida, che richiederebbero irrigazioni eccessive e metterebbero a rischio la sopravvivenza delle piante.

Non sempre però si pensa di allestire un giardino che rispetti, nei limiti del possibile, i soggetti allergici. L'AAITO si era già occupata di questo argomento anni fa (nel 2016) con la stesura di “*Linee guida per la progettazione del verde urbano* che forse sarà meglio ricordarci nelle linee essenziali.” Questo significa, in prima battuta, privilegiare le piante **entomofile** (impollinate dagli insetti) rispetto a quelle **anemofile** (impollinate dal vento). Le prime hanno polline pesante e appiccicoso che non vola via, mentre le seconde lo disperdono in quantità massicce nell'aria. Inoltre, occorre scegliere quelle meno allergeniche.

Specie Sconsigliate (Rischio Elevato)

Queste piante appartengono alle cosiddette "Pollinosi maggiori" e dovrebbero essere evitate o limitate drasticamente nei nuovi impianti urbani:

- **Betulacee:** *Betula alba* (Betulla), *Alnus incana* (Ontano), *Corylus avellana* (Nocciolo).
- **Oleacee:** *Olea europaea* (Olivo) – di cui si sconsiglia l'uso ornamentale massivo.
- **Cupressacee:** *Cupressus sempervirens* (Cipresso comune) e specie affini.
- **Fagacee:** *Fagus sylvatica* (Faggio), *Quercus* (Querce, in particolare se concentrate).



✓ Specie Consigliate (Rischio Basso o Nullo)

Specie che producono poco polline o polline pesante (trasportato da insetti e non dal vento):

- **Specie ornamentali a fiore:** *Magnolia* spp., *Hibiscus* spp., *Lagerstroemia indica* (non presente in tutti gli elenchi ma spesso suggerita per la fioritura estiva), *Prunus* da fiore (Ciliegio ornamentale).
- **Alberi a bassa allergenicità:** *Acer campestre* (Acero campestre), *Tilia* spp. (Tiglio - sebbene possa dare fastidio locale, il polline è pesante), *Celtis australis* (Bagolaro).
- **Specie Dioiche (solo esemplari femminili):** In specie come il *Ginkgo biloba* o alcuni *Populus* (Pioppi), piantare solo esemplari femminili azzerà la produzione di polline nell'area.



Seguendo questi criteri si possono evitare problemi anche nel nostro giardinetto privato.

🌍 Adattamento per Zone Climatiche

Sebbene la lista sia generale, l'AAIITO suggerisce di contestualizzare:

Area Mediterranea: Evitare l'abuso di Olivi e Cipressi nei parchi cittadini; favorire specie come il *Tamarix* o il *Myrtus*.

Area Temperata/Continentale: Limitare Betulle e Carpini, preferendo Aceri o specie a impollinazione entomofila (tramite insetti).

È un approccio splendido e molto consapevole: invece di combattere la natura, scegli di **conviverci** selezionando le specie che non sovraccaricano il nostro sistema immunitario.

Renato Ariano