

## ALLERGIE E VERDE PUBBLICO. LINEE GUIDA EUROPEE

Negli ultimi 50 anni l'epidemia di allergie e asma nelle società urbane è stata causata principalmente da cambiamenti nell'ambiente, nell'alimentazione e nello stile di vita. Il crescere dell'urbanizzazione delle popolazioni ha ridotto i fattori protettivi che contribuiscono alla resilienza immunologica. Le linee guida EAACI (*European Academy of Allergy and Clinical Immunology*) pubblicate su *Allergy* (dicembre 2025) rappresentano il primo documento ufficiale che collega in modo sistematico la presenza e l'accesso agli spazi verdi urbani con la prevenzione di allergie e asma.



### Sintesi delle conclusioni principali

**Origine del problema.** L'aumento delle allergie e dell'asma nelle città è attribuito alla perdita di contatto con la natura, ai cambiamenti nello stile di vita e alla dieta post-industriale, fattori che indeboliscono la resilienza immunologica.

**Benefici dell'esposizione al verde.** Il verde favorisce la maturazione equilibrata del sistema immunitario attraverso il contatto con una maggiore biodiversità microbica. Inoltre, è utile sia nella prevenzione primaria (ridurre il rischio di sviluppare allergie o asma), sia nella prevenzione secondaria (migliorare i sintomi e ridurre l'uso di farmaci). Le infrastrutture verdi (parchi, alberature, corridoi ecologici) migliorano la qualità dell'aria, mitigano il calore urbano e offrono benefici psicofisici. Le politiche urbane dovrebbero considerare la biodiversità come una risorsa sanitaria.

Si raccomanda, comunque, una gestione attenta del verde urbano per evitare eccessiva esposizione a pollini allergenici.

Gli esperti raccomandano di **scegliere specie a basso potenziale allergenico**, privilegiando piante **entomofile** (impollinate dagli insetti) invece di quelle **anemofile** (impollinate dal vento, che producono grandi quantità di polline).

## **ALBERI CONSIGLIATI (BASSO RISCHIO ALLERGICO)**

- **Faggio (Fagus sylvatica)**
- **Castagno (Castanea sativa)**
- **Leccio (Quercus ilex) e Rovere (Quercus petraea)**
- **Olmo (Ulmus minor o pumila)**
- **Magnolia (Magnolia grandiflora)**
- **Tiglio (Tilia spp.)** – generalmente ben tollerato
- **Cipresso dell'Arizona femmina** (non produce polline)
- **Alcune conifere come pini e abeti** a bassa dispersione pollinica
- **Acer campestre (Acer campestre)** – con fioritura limitata e poco allergenica
- **Ginkgo biloba femmina** – (le piante maschili, invece, rilasciano più pollini)

## **ARBUSTI E FIORI CONSIGLIATI**

- **Camelia, azalea, rododendro** – impollinazione da insetti, rischio bassissimo
- **Gelsomino, ligustro non fiorente, rosmarino, lavanda, rosmarino prostrato**
- **Geranio, salvia ornamentale, ibisco, ortensia**
- **Piante da fiore estive o invernali**, che evitano la fioritura primaverile tipica delle piante anemofile

## **SPECIE DA EVITARE O LIMITARE**

**Betulla, ontano, nocciolo, frassino, olivo, cipresso, platano, parietaria, graminacee ornamentali, ambrosia.**

Tutte queste specie ad elevatissima produzione di polline e principali cause di sintomi respiratori.

## **CRITERI GENERALI RACCOMANDATI**

- Preferire **specie autoctone** e **miste**, per favorire la biodiversità urbana.
- Evitare **monocolture** di piante ad alto potere allergenico.
- Pianificare la **fioritura sfalsata** nel tempo e la **potatura prima della fioritura**.
- Integrare barriere vegetali (siepi miste) per ridurre la diffusione del polline a livello dei pedoni.

In sintesi, le linee guida EAACI affermano che vivere e frequentare ambienti verdi è una strategia di salute pubblica preventiva contro allergie e asma, da integrare nelle politiche urbanistiche e sanitarie moderne, pur sottolineando la necessità di prove più robuste per supportare pienamente le raccomandazioni.

*Bibliografia:*

*Allergy*, 13 dicembre 2025 <https://doi.org/10.1111/all.70182>

*Linee guida dell'EAACI sull'importanza degli spazi verdi negli ambienti urbani per la prevenzione delle allergie e dell'asma. Tari Haahtela, et. al.*

*Renato Ariano*

