

## LE ALLERGIE NON FINISCONO IN PRIMAVERA

Molti pensano che le allergie svaniscano con l'arrivo del caldo, ma si tratta di un errore. In realtà le giornate calde, soleggiate e ventilate di giugno e luglio favoriscono la dispersione dei pollini nell'aria, aumentandone la concentrazione. Inoltre, esistono anche fioriture tardive in quanto molte piante iniziano a fiorire proprio quando la primavera finisce.

I pollini attivi in questo periodo estivo sono tra i più aggressivi sono:

la **Parietaria**, nota anche come "erba del vento". È una pianta infestante che cresce sui muri e nei terreni incolti. Molto diffuse nel Mediterraneo lungo le coste marine. Il suo periodo di fioritura è lunghissimo e va da marzo fino a ottobre, con un picco soffocante proprio nei mesi di giugno e luglio.



*Pianta di Parietaria*

Le **Graminacee**: piante erbacee che sono la causa principale di allergia in Italia. Il loro picco massimo avviene tra maggio e metà giugno, ma la presenza di pollini nell'aria resta molto alta per tutto il mese di luglio.



*Pianta di Graminacee*

Una pianta diffusa è pure l'**Olivo**: La fioritura dell'olivo è breve, ma intensissima. Si concentra principalmente tra la fine di maggio e la seconda metà di giugno, liberando enormi quantità di polline che il vento trasporta a grandi distanze. Di solito a luglio fiorisce meno, ma non sono esclusi alcuni colpi di coda di questi pollini.



*Pianta di Olivo*

## **COME DIFENDERSI IN ESTATE DAI POLLINI ESTIVI.**

Si possono seguire alcuni semplici comportamenti:

**Controllare spesso i bollettini del polline**, come il nostro <https://www.pollinieallergia.net/> prima di uscire di casa.

**Quando si viaggia in auto** tenere i finestrini chiusi e usare l'aria condizionata con filtri antipolline.

**Lavarsi spesso i capelli.** Fare una doccia e lava i capelli la sera per rimuovere i pollini accumulati.

**Scegliere il mare o l'alta montagna:** Le vacanze al mare sono ideali, poiché la brezza marina riduce la concentrazione di pollini nell'aria rispetto alla campagna. In **altitudine**, la concentrazione di pollini diminuisce drasticamente **sopra i 1500 metri**. Per questo motivo la media e alta montagna sono spesso mete consigliate per chi soffre di asma e allergie. Solo alcune piante continuano a rilasciare pollini a quote più elevate, come l'**artemisia** che può crescere fino ai 1200 metri.

*Renato Ariano*