

ONDATA DI CALORE E ALLERGIE

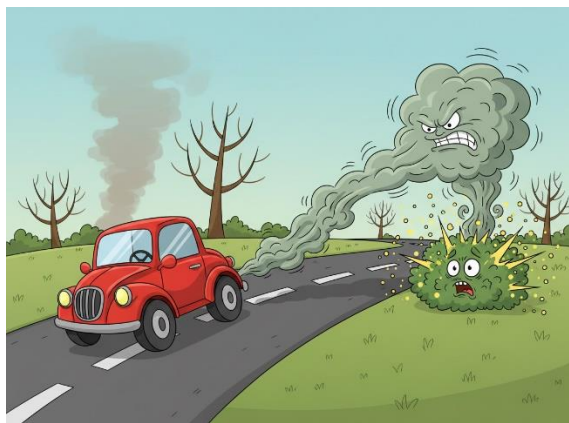
Durante l'attuale ondata di caldo in Italia, i pollini subiscono un'impennata che aggrava i sintomi delle allergie a causa dell'**aumento delle temperature**, del **soleggiato prolungato** e dell'**assenza di piogge**. Contrariamente a quanto si pensa, il caldo estivo non azzerà le fioriture, ma ne modifica la dinamica, decuplicando le concentrazioni di particelle nell'aria in combinazione con l'ozono e l'inquinamento estivo.

COME REAGISCONO I POLLINI ALLE TEMPERATURE ESTREME

Aumento della concentrazione: Le giornate calde estive, anche se non ventilate, stimolano le piante a rilasciare pollini nell'atmosfera, aumentandone la densità a breve raggio di azione.

Maggiore aggressività (Allergenicità): Le temperature elevate e gli alti tassi di anidride carbonica (CO₂) nell'aria e di ozono modificano la struttura delle proteine del polline, rendendolo biologicamente più aggressivo per le mucose respiratorie.

Stagioni prolungate: Le anomalie termiche causate dai cambiamenti climatici hanno ridotto i giorni di gelo, allungando i periodi di fioritura e sovrapponendo i pollini tipici della tarda primavera con quelli puramente estivi.



*Gas di scarico che stimolano
produzione dei pollini*

QUALI PIANTE SONO ATTIVE IN QUESTO PERIODO (LUGLIO)

Durante un Luglio caldo, come l'attuale, se non piove le specie erbacee e infestanti tendono a seccare, ma sono sempre pericolose.

Graminacee: Sebbene il picco sia a maggio/giugno, continuano a rilasciare pollini anche a luglio.



Parietaria: Una delle piante più diffuse nei centri urbani e lungo i muri, caratterizzata da una fioritura lunghissima che si protrae per tutta l'estate.



Composite / Asteracee (come *Artemisia* e l'inizio precoce dell'*Ambrosia*):
Piante tipicamente estive e autunnali i cui pollini causano forti riniti e asma.



Piantaggine e Lanciuola: Altre erbe di campo che fioriscono nei mesi più caldi.



IL FATTORE INQUINAMENTO E I RISCHI RESPIRATORI

L'ondata di calore crea una combinazione pericolosa con l'**inquinamento atmosferico** e lo smog urbano. I forti raggi solari reagiscono con i gas di scarico producendo **ozono (O₃) a livello del suolo**, un forte irritante per le vie aeree. L'ozono infiamma le mucose respiratorie, rendendole molto più sensibili e permeabili all'attacco dei pollini in circolazione.

CONSIGLI PRATICI PER DIFENDERSI

1. **Consulta i bollettini aggiornati:** Monitora le tendenze settimanali della tua zona sul portale di <https://www.pollinieallergia.net/>
2. **Attenzione ai temporali estivi:** Evita di uscire in prossimità di un temporale imminente o subito dopo; le correnti d'aria e i chicchi frantumano i pollini in micro-frammenti che penetrano più a fondo nei polmoni, scatenando attacchi d'asma ("*thunderstorm asthma*").
3. **Gestisci la ventilazione:** Tieni le finestre di casa chiuse durante le ore centrali e più calde della giornata (quando i pollini volano più alti), preferendo l'uso di condizionatori dotati di filtri antipolline.
4. **Igiene al rientro:** Lavati i capelli e cambia i vestiti dopo essere stato all'aperto per rimuovere i granuli depositati sui tessuti.

Renato Ariano