AUTUNNO: PROBLEMI PER GLI ALLERGICI

I problemi respiratori e le allergie nel periodo dell'autunno sono spesso legati a fattori ambientali e stagionali specifici.

Cause comuni in questa stagione sono procurate dalle **spore di muffa**. Queste che prosperano in ambienti umidi, tra le foglie cadute, nel terreno bagnato e nel legno marcescente. Un'altra causa è rappresentata dagli **Acari della polvere e allergeni indoor,** in quanto con l'abbassamento delle temperature si tende a passare più tempo in casa e a tenere le finestre chiuse, concentrando gli acari e il pulviscolo domestico. Ancora possono agire da causa scatenante gli **Allergeni tardivi.** Piante come l'**artemisia** o altre erbe infestanti possono entrare in gioco.



Perché aumenta la vulnerabilità in autunno?

Il sistema immunitario del paziente allergico è spesso già in uno stato di costante attivazione e infiammazione. Questo rende le mucose di naso, gola e bronchi più fragili e "iper-reattive" agli stimoli esterni. Con l'arrivo del freddo iniziano a circolare i virus respiratori (come i **rhinovirus** del raffreddore o l'influenza). Le mucose già infiammate dall'allergia offrono una barriera più debole, facilitando l'ingresso dei virus e rendendo i sintomi infettivi più intensi o duraturi.

Inoltre, l'aria fredda e secca tipica di questa stagione agisce come un forte irritante diretto per i bronchi, potendo scatenare broncospasmi e tosse nei soggetti asmatici o con iperattività bronchiale.



I rischi principali da monitorare

Aggravamento dell'asma: Chi soffre di asma allergica può andare incontro a crisi più frequenti o severe a causa del mix tra allergeni indoor e virus.
Sovrainfezioni batteriche: Una rinite allergica non curata o trascurata blocca il corretto drenaggio del muco, aumentando il rischio che un semplice raffreddore si trasformi in **sinusite** o **bronchite**.

Per proteggersi, è fondamentale non sospendere le terapie di mantenimento per l'allergia o per l'asma (se prescritte dal medico) e valutare, insieme al proprio medico curante o allergologo, le strategie di prevenzione stagionale più adeguate.

La parietaria può essere ancora attiva in autunno inoltrato, specialmente a seconda della zona geografica e delle condizioni climatiche. Questa pianta presenta la stagione di pollinazione più lunga in assoluto tra tutte le piante allergeniche in Italia. Il suo ciclo biologico non si limita alla primavera, ma presenta caratteristiche ben specifiche.



Differenze geografiche e climatiche:

Al Nord: La presenza di polline nell'aria tende a ridursi drasticamente o a esaurirsi con l'arrivo dei primi freddi di novembre.

Al Centro, al Sud e nelle aree costiere/insulari: Grazie al clima mite e temperato, la parietaria **può rimanere attiva e rilasciare pollini praticamente tutto l'anno**, protraendosi tranquillamente per tutto novembre e subendo solo una breve interruzione nei mesi invernali più rigidi (gennaio-febbraio). Per questo motivo, se il paziente vive in zone costiere o nel Centro-Sud Italia, i sintomi respiratori avvertiti in questo periodo potrebbero benissimo essere causati (o riacutizzati) ancora dalla parietaria, la quale va a sommarsi agli altri allergeni tipicamente autunnali come gli Acari e le muffe.

Renato Ariano