



Primavera: bella stagione e... allergie!

I consigli degli esperti per diagnosi, trattamenti e cure, ma anche per smentire fake news. Le vitamine della frutta di stagione sono delle ottime alleate del nostro sistema immunitario

Starnuti, occhi arrossati, prurito al naso, ma anche tosse e fiato corto. Non appena spunta la primavera, l'incubo degli allergici torna farsi sentire. E non solo nei brutti sogni della notte. Secondo i dati dell'Associazione nazionale farmaci di automedicazione (Assosalute), ogni anno sono colpiti da allergie circa un adulto su cinque (19,5%): nei giovani under 30 la media sale a uno su quattro. È stato, inoltre, calcolato che entro il 2022 potrebbe arrivare a soffrirne il 50% della popolazione italiana.

Ne parla il professor Giorgio Walter Canonica, responsabile del Centro di medicina personalizzata Asma e allergie dell'Immuno Center di Humanitas: "Quando i pollini entrano in contatto con le mucose di occhi, naso, gola, il loro involucro protettivo esterno viene 'sciolto' a causa dell'umidità e vengono liberate le proteine presenti all'interno, i cosiddetti allergeni, in genere innocui per la maggior parte delle persone" spiega Canonica, già past president della Società italiana di allergologia, asma e immunologia clinica.

"Può accadere, però, che il sistema immunitario, cioè lo 'scudo' che difende il nostro organismo dagli attacchi di virus e batteri, identifichi erroneamente gli allergeni come potenzialmente nocivi, reagendo in maniera eccessiva per combatterli e formando, attraverso una serie di complessi passaggi, anticorpi specifici, le immunoglobuline E (IgE). Così, ogni volta che l'organismo entra in contatto con il medesimo allergene, alcune cellule del sistema immunitario, i mastociti, rilasciano l'istamina, la sostanza responsabile dei classici disturbi allergici".

Quando starnuti senza tregua e naso congestionato non lasciano scampo agli allergici, è possibile mettere in atto alcune strategie per tenere alla larga i malesseri. Ma, avvisa l'allergologo, è importante evitare il fai da te e cadere in alcuni errori, spesso causati da mala-informazione e fake news, e affidarsi sempre agli esperti.

Primo step: i test e la diagnosi

Per stabilire una cura e un trattamento adeguato alle allergie è necessario sottoporsi a esami accurati e validati. Tra questi, il più semplice è il prick test, un test cutaneo che serve a identificare la causa dell'allergia: il medico mette una goccia di estratti degli allergeni più comuni; poi pungerà la pelle con un ago molto sottile. Dopo circa 15 minuti compariranno

i primi sintomi, in caso di allergie (arrossamento e rigonfiamento) e in questo modo l'allergologo riesce a identificare l'allergene incriminato. "Il test può essere eseguito a qualsiasi età e in ogni periodo dell'anno - chiarisce Canonica - a patto di sospendere l'assunzione degli antistaminici almeno una settimana prima per non alterare i risultati".

Se necessario e consigliato dal medico, a questo esame possono essere associati

altri accertamenti, come la spirometria per gli asmatici, che valuta l'ostruzione delle vie aeree; l'endoscopia nasale a fibre ottiche, che ispeziona le cavità del naso; la citologia nasale, che analizza le cellule della mucosa.

Tra i nuovi test anche il test molecolare Alex, Allergy Explorer: "Questo esame, che riesce a scovare allergeni insospettabili, si effettua attraverso un semplice prelievo di sangue, che viene analizzato da uno speciale macchinario simile a un computer che ha in memoria la 'carta d'identità' di 282 componenti, di cui 125 proteine, presenti nei pollini", spiega l'allergologo. "Il risultato, che arriva dopo una decina di giorni, traccia una vera e propria mappatura degli elementi che possono scatenare l'allergia. È così possibile proporre una terapia personalizzata, su misura per il singolo paziente".

Trattamenti e cure

Nei casi più lievi, quando gli unici sintomi da tenere a bada sono il raffreddore da fieno e una blanda congiuntivite, è possibile utilizzare colliri specifici, lavaggi nasali con soluzioni saline in spray, che puliscono le mucose spazzando via gli allergeni. Se la situazione peggiora diventa invece indispensabile gli antistaminici, farmaci che riescono a indebolire o inibire l'istamina.

Un 'vaccino' per combattere le allergie

Si tratta di immunoterapia specifica: a differenza del classico vaccino quello per l'allergia serve a controllare la malattia ed è in grado di combattere il problema alla radice. Al paziente allergico vengono somministrate quantità crescenti dell'allergene incriminato, al fine di indurre progressivamente una tolleranza nei suoi confronti.

"I vaccini sottocutanei e quelli sublinguali sono entrambi efficaci: la scelta va fatta in base alle esigenze del paziente e al tipo di allergia", dice il professor Canonica. Il trattamento dura tre-quattro anni e mantiene la sua efficacia anche dopo la

sospensione.

FAKE NEWS DA SMENTIRE

Il temporale dà sollievo: falso

Se è vero che la produzione di polline è maggiore nei giorni di sole, e in generale la pioggia aiuta contro l'allergia perché l'acqua distrugge i pollini e l'umidità favorisce la chiusura delle antere dei fiori, riducendo la liberazione di nuovi granuli, è vero anche che nelle fasi iniziali dei temporali, i vortici d'aria e il vento possono risollevarli i pollini, aumentando così il rischio di allergie.

L'unico esame possibile è il prick test: falso

Come abbiamo visto sono diversi gli esami utilizzati e consigliati da medici e allergologi per scoprire gli allergeni che scatenano crisi nei pazienti: dal più diffuso prick test, alla spirometria; dall'endoscopia nasale alla citologia nasale.

È pericoloso assumere antistaminici prima di mettersi alla guida: falso

Tra le controindicazioni lamentate dai pazienti ci sono sonnolenza, perdita di lucidità, mancanza di concentrazione.

"Questo vale per gli antistaminici più 'vecchi', quelli di prima generazione, come difenidramina, clorfeniramina, triprolidina, dimenidrinato, che agiscono sui recettori H1 dell'istamina, ma anche su altri tipi di recettori a livello del sistema nervoso centrale, causando appunto sopore, ma anche altri effetti collaterali, come secchezza della bocca, disturbi alla vista, stitichezza, ritenzione urinaria", ha voluto precisare il professore. "Ciò non riguarda, però, gli antistaminici più nuovi, di seconda generazione, come loratadina, desloratadina, cetirizina, levocetirizina, bilastina, ebastina, rupatadina, che sono più selettivi verso gli H1 e superano con più difficoltà la barriera ematoencefalica, arrivando meno agevolmente al sistema nervoso centrale. Sono quindi meglio tollerati e la sonnolenza è molto limitata".

Per l'asma usare gli spray broncodilatatori più volte al giorno: falso

I broncodilatatori in spray sono spesso utilizzati nei pazienti che lamentano "fame d'aria", che agiscono rilassando la muscolatura delle vie respiratorie e permettono un maggiore afflusso di aria ai polmoni, riducendo la sensazione

di affanno. “Se l’asma è lieve – afferma Canonica – si possono usare al bisogno i broncodilatatori a breve durata d’azione. Quest’ultima insorge entro cinque minuti dall’assunzione, raggiunge il picco entro 30-60 minuti e dura per quattro-sei ore”.

Chi è allergico alle graminacee deve evitare pane e pasta: falso

L’allergia a graminacee e grano non comporta necessariamente l’eliminazione dalla dieta di pasta, pane, riso e altri derivati da cereali. Questi prodotti, ricordano i medici, possono essere consumati anche da chi risulta allergico al grano. Diverso è il caso di alcune persone allergiche ai pollini che tra i sintomi vedono anche una reattività ad alimenti che possono provocare gonfiore e prurito alla bocca, per arrivare, nei casi più gravi, a determinare il peggioramento dei sintomi dell’allergia respiratoria.

PRIMAVERA: PIENO DI VITAMINE CON LA FRUTTA DI STAGIONE

Arriva la primavera con i suoi frutti di stagione e con loro delle ottime alleate del sistema immunitario: le vitamine. Di vitamine e antiossidanti ne parla la dottoressa Manuela Pastore, dietista di Humanitas, in un’intervista per la rubrica *Il bene che mi voglio* a cura di Eliana Liotta.

Il pieno di Vitamina C con le fragole
Bastano circa 10 fragole (150 grammi) per coprire il 100% del fabbisogno

giornaliero di vitamina C delle donne e l’80% di quello maschile. La frutta di stagione primaverile è anche ricca di sostanze antinfiammatorie, tra cui i polifenoli, che il mondo vegetale possiede in esclusiva. Secondo diversi studi questi micronutrienti hanno una correlazione con una molecola particolare, Ampk, considerata il ‘controllore’ del metabolismo cellulare. Grazie alla capacità di attivare una classe di enzimi, le sirtuine, i polifenoli svolgono un’azione protettiva dai processi degenerativi e infiammatori.

Ciliegie, elisir di giovinezza

La ciliegia, ricca di antocianine – sostanze che si sposano con la vitamina C – è un ‘caterpillar’ contro lo stress ossidativo, la ruggine delle cellule. Anche le ciliegie, come le fragole e i frutti rossi, contengono polifenoli. Spesso vengono consigliate nelle diete dimagranti perché, pur soddisfacendo la voglia di dolce, hanno pochissime calorie (appena 38 in 100 grammi di ciliegie e un 86% di acqua). Lo stesso zucchero delle ciliegie è presente nelle susine, anch’esse dotate di un’azione naturale antistipsi.

Mirtilli, toccasana per il sistema circolatorio

Oggetto di numerose ricerche, i mirtilli sono stati dichiarati preziosi per contra-

stare la sindrome metabolica – una patologia che ha fra i suoi fattori di rischio l’obesità addominale e l’ipercolesterolemia – e hanno un effetto benefico sulla pressione alta, sul colesterolo cattivo, Ldl e i derivati dell’ossidazione lipidica, che porta alla formazione di placche aterosclerotiche. A questa attività antiossidante si unisce l’azione antinfiammatoria; inoltre sono un ottimo alleato per la digestione e aiutano per la funzionalità intestinale.

Il betacarotene di carote e albicocche

Se i frutti rossi hanno innegabili proprietà antinfiammatorie, quella gialla e arancione è ricca di carotenoidi. Il più famoso di questi componenti è il betacarotene, essenziale all’organismo per la formazione della vitamina A, che influisce sulla vista, sulla salute delle ossa e sul sistema immunitario. La porzione ideale di albicocche è di tre-quattro frutti al giorno e apporta più dei due terzi del fabbisogno quotidiano di vitamina A (in media, 700 microgrammi). Gli effetti positivi degli alimenti che contengono betacarotene sono noti anche nella prevenzione delle patologie cardiovascolari e dei tumori dell’apparato respiratorio e digerente.

In collaborazione con Istituto Clinico Humanitas Rozzano (MI)

