

Sommario Rassegna Stampa

Pagina Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica SIAAIC 88/90 Oggi	30/04/2020	<i>SAI CAPIRE SE E' ALLERGIA? (E.Riggi)</i>	2

BENESSERE

PAGINE UTILI!



Sai capire se è allergia?

Come distinguere i sintomi di asma e riniti dal Covid-19

IN QUESTO MOMENTO BASTA UN COLPO DI TOSSE PER METTERCI IN ALLARME. GLI ESPERTI RASSICURANO MA RACCOMANDANO CURE SCRUPOLOSE, QUEST'ANNO PIÙ CHE MAI, PROPRIO PER COLPA DEL VIRUS

di Erika Riggi

Prurito agli occhi, congestione nasale, tosse secca: sono sintomi di una comune allergia, un disturbo che affligge circa una persona su quattro. Eppure, in questo momento, potrebbero bastare per farci temere di essere stati contagiati dal Coronavirus. «Considerate i sintomi associati», spiega Gianenrico Senna, presidente della Società italiana di Allergologia, asma e immunologia clinica (Siaaic): «Mentre il fastidio agli occhi può portarci a dubitare che si tratti di congiuntivite da virus, quello al naso, per esempio, è tipico delle allergie e non del virus. Non allarmatevi e controllate la temperatura: a dispetto del nome, la febbre da fieno, o rinite allergica, non dà febbre, al contrario del virus».

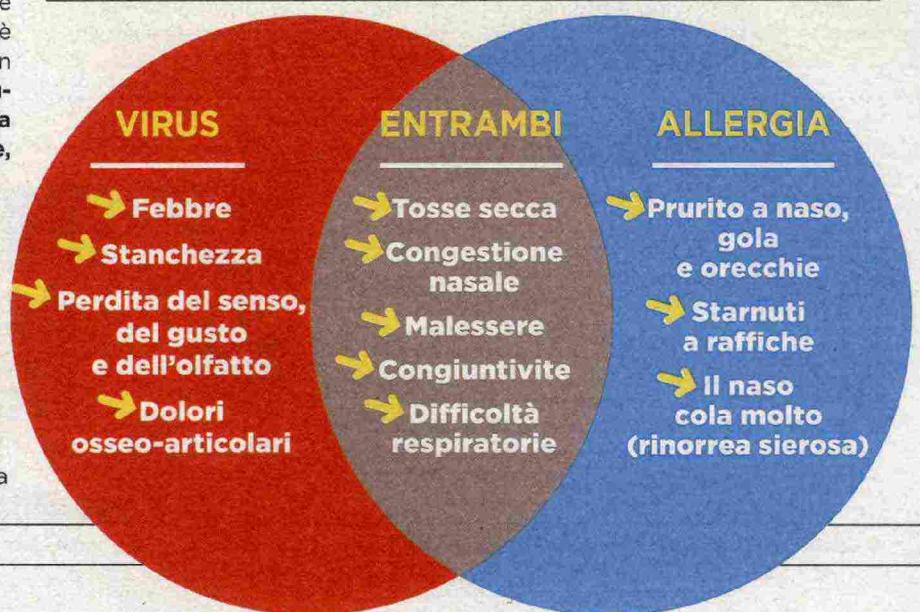
Anche la mancanza di respiro che affligge gli asmatici può fare paura, «ma nel virus non è, in genere, un sintomo di esordio: appare dopo febbre, tosse e perdita del senso di gusto e olfatto», aggiunge Samuele Burastero, medico allergologo, responsabile dell'Unità di allergologia cellulare e molecolare dell'Ospedale San Raffaele. «Ma fate presto a fare la

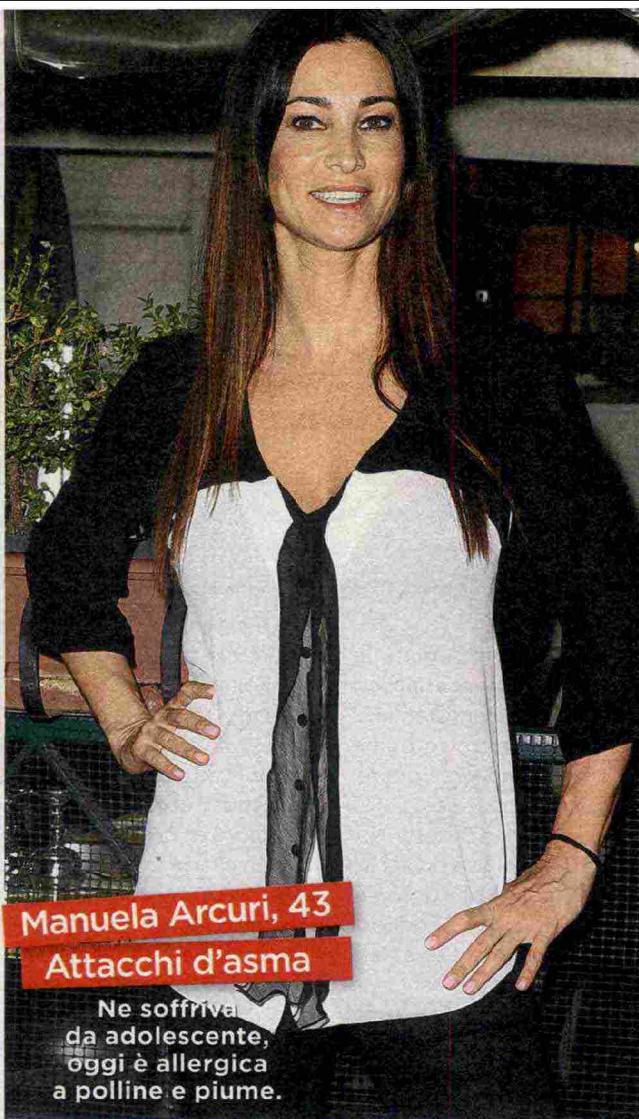
prova: se l'assunzione di un broncodilatatore e di cortisone dà beneficio, potete stare tranquilli». Lo stesso vale per l'antistaminico: porterà immediato sollievo a chi soffre di rinite, non farebbe alcun effetto a chi fosse stato contagiato dal coronavirus. →

Lorella Cuccarini, 54
Sensibile alla polvere

È allergica anche a pollini e crostacei.

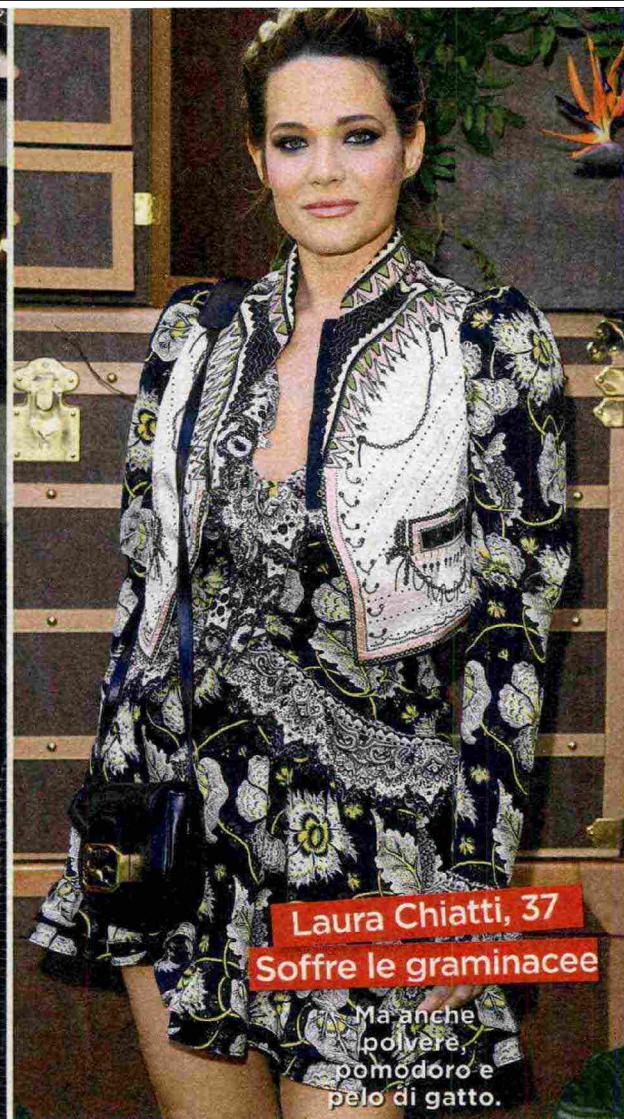
Trova le differenze: alcuni sintomi li accomunano, altri decisamente no





Manuela Arcuri, 43
Attacchi d'asma

Ne soffriva
 da adolescente,
 oggi è allergica
 a polline e piume.



Laura Chiatti, 37
Soffre le graminacee

Ma anche
 polvere,
 pomodoro e
 pelo di gatto.

RIMEDI NATURALI CONTRO I NEMICI INVISIBILI

Non sostituiscono la terapia ma alcune norme di buon senso aiutano a combattere le allergie.

Pollini

- Consultate i calendari pollinici per conoscere il periodo di fioritura delle piante responsabili delle manifestazioni allergiche (vedi pagina seguente) e i bollettini dei pollini (per esempio su pollinieallergia.net/bollettino-pollini.php) per sapere effettivamente quali e quanti pollini siano diffusi nell'aria.

- Un aiuto può venire dalle App, come Meteo Allergie, quella ufficiale dell'Aaito (Associazione allergologi)



immunologi territoriali e ospedalieri), che fornisce informazioni sulle concentrazioni polliniche per il giorno in corso e per i due successivi, geolocalizzate in base alla posizione dell'utente. Sono visibili i grafici settimanali e mensili dei diversi pollini.

- Esponetevi all'aria e arieggiate le stanze, preferibilmente in prima mattina o tarda serata, ma non troppo a lungo nei giorni ventilati.

- Lavate i capelli con più frequenza: i pollini presenti nell'aria possono finire nella chioma e poi depositarsi sul cuscino.

- Non coltivate piante a cui siete allergici.

In casa

- Disinfettare casa non è particolarmente utile, togliere la polvere è invece fondamentale, soprattutto nelle stanze in cui si soffre di più.

- Pulite i pavimenti con aspirapolveri con filtro Hepa, ad alta efficacia filtrante.

- Evitate, se possibile, l'uso di tappeti, di cuscini decorativi e della moquette.

- Evitate di tenere in camera da letto molti libri, luogo di facile accumulo di polvere, e, in camera dei bambini, troppi peluche: per eliminare gli acari, potete metterli nel congelatore per circa 12 ore almeno una volta ogni due settimane.

- Scegliete mobili in materiali che attirano meno polvere: meglio legno, vinile, metallo e pelle dei tessuti.

- Pulite con il bicarbonato: lasciatelo agire un'ora prima di aspirarlo.

- Usate copri-materassi e copri-cuscini antiallergici e lavateli a temperature alte.

- Usate materassi e guanciali in lattice.

- Effettuate la periodica manutenzione dei filtri dei condizionatori.

- Contro le muffe, asciugate le pareti della doccia e togliete subito gli indumenti bagnati dalla lavatrice.

BENESSERE

→ Chiaro, la persona allergica ha imparato a riconoscere sin dall'infanzia l'allergene ostile a ogni sua apparizione, tendenzialmente primaverile, «ma non si può trascurare che l'allergia si manifesti per la prima volta in età adulta o addirittura in tarda età», avvisa Senna. E questo è un momento dell'anno critico: aprile è il periodo dell'impollinazione di cipresso al Centro Italia, betulla, nocciolo e carpino al Centro-Nord. A maggio si apre la stagione delle temute graminacee al Nord e della parietaria al Sud. Per chi soffre di allergie da pollini c'è una buona notizia: **stare a casa, usare una mascherina (gli allergeni hanno dimensioni nettamente superiori al virus), meno smog in città ne ridurranno i sintomi.** Per chi è sensibile a peli di gatto o cane e acari della polvere, il problema potrebbe invece aggravarsi.

NON TRASCURATE LE TERAPIE

«Il nemico da combattere», mette in guardia Burastero, «è una certa paura degli steroidi, molto diffusa nella popolazione e in questo momento più che mai: si temono cioè gli effetti collaterali del cortisone. Per la paura che indebolisca il sistema immunitario, si rischia così di incorrere in attacchi d'asma che, con gli ambulatori medici per lo più chiusi, sarebbero difficili da gestire». Si rischia di finire in pronto soccorso, e di questo si bisogna avere paura. **«Cortisonici e antistaminici»,** puntualizza Senna, **«non interferiscono con le nostre difese di fronte al virus.** Anzi, tolgono l'infiammazione e quindi rendono le mucose meno vulnerabili». Un'altra raccomandazione è per le donne in gravidanza: «I farmaci contro l'allergia non hanno effetti sul nascituro: la regolarità della



Kate Middleton, 38
Non tollera i pollini

La duchessa
è allergica anche
al pelo di cavallo.

Betulle, cipressi e parietaria Ecco quando fioriscono (e disturbano)

SPECIE	MAR	APR	MAG	GIU	LUG
Betulaceae (ontano e betulla)					
Chenopodiaceae					
Compositae (ambrosia, artemisia e altri)					
Corylaceae					
Cupressaceae (cipresso)					
Fagaceae (quercia, faggio, castagno)					
Graminaceae (avena gramigna e altri)					
Oleaceae (olivo e frassino)					
Pinaceae					
Plantanaceae (platano)					
Salicaceae					
Ulmaceae					
Urticaceae (pietaria e ortica)					

terapia è fondamentale».

Per tutti, **la disciplina nel seguire la terapia è necessaria anche se si inizia a stare meglio:** «Un ciclo di antistaminici di 30 giorni non va interrotto prima che sia finito il mese, è ovvio. Eppure, dalla mia esperienza, è ligio solo il 15% dei pazienti», ammonisce Burastero. Già, ma che dire dei cosiddetti vaccini contro l'allergia annullati per Coronavirus? «Si è scelto, in questo periodo, di non iniziare nuove immunoterapie e di non vaccinare gli asintomatici ma solo i presunti negativi. Norma che però, nel caso dei vaccini per via sottocutanea, si scontra con l'indisponibilità degli ambulatori», spiega Burastero. Non è però il caso di drammatizzare, assicura Senna: «Alla ripresa del percorso immunologico, frequenza delle somministrazioni e dosaggi saranno probabilmente aumentati. L'accesso in ospedale sottopone a rischi maggiori di un ritardo nella somministrazione del vaccino». Rischio che, comunque,

non è maggiore per chi è allergico. «Le statistiche dicono che la percentuale degli allergici tra i contagiati è anzi minore di quella nella popolazione in generale», spiega Senna. Insomma, **essere sensibili ad acari e pollini non ci rende più esposti al contagio né renderebbe peggiore la prognosi.** «Vero è invece che un allergico può incontrare il virus più facilmente se non si cura», ribadisce Burastero. «Perché se ha una crisi finisce al pronto soccorso, oppure perché non riesce a non strofinarsi gli occhi».

TROPPA IGIENE NON AIUTA

Ma ci sono rimedi "naturali" per soffrire un po' meno? «Se un disturbo "normale" ci dà problemi, è inutile cercare di evitarlo. Dobbiamo curarci», spiega Senna. «Certo, alcuni comportamenti di buon senso aiutano: fare un po' di movimento e non aumentare di peso, per esempio, migliorano la funzionalità respiratoria». Al contrario, per chi teme gli acari, della disinfezione ossessiva di casa, già tra i nostri obiettivi quotidiani causa virus. «Basta considerare che, **tra gli imputati per l'aumento delle allergie nella popolazione, c'è proprio il nostro stile di vita eccessivamente igienico**», sottolinea Senna. «L'incontro sempre più ridotto, da bambini, con agenti esterni, come i pollini, ma anche con batteri e virus, ha ridotto gli stimoli al nostro sistema immunitario affinché impari a difendersi dagli "attacchi esterni". Risultato: nella popolazione adulta si manifestano più allergie rispetto ad alcuni decenni fa».

Erika Riggi