

POSSO AIUTARTI?



SALUTE

NON CI SONO PIÙ LE ALLERGIE DI UNA VOLTA

Oggi il raffreddore da fieno dura per mesi, le ragazzine che rischiano l'asma aumentano e si ammala anche chi non ha casi in famiglia. Solo cattive notizie? No, per fortuna. Con i farmaci giusti le cure sono sempre più facili. Parola di un grande prof

di Cinzia Testa

L'idea di un articolo può nascere anche da una storia personale. E questa volta la storia è la mia. Perché sono un'allergica, senza precedenti in famiglia, cosa che ha sempre fatto di me una mosca bianca. La regola scritta dalla medicina, infatti, è che almeno un genitore ne soffra. Ma oggi non è più così, i casi come il mio stanno aumentando e no, non siamo più una rarità. La lunga chiacchierata con Gianenrico Senna, presidente **SIAAIC**, la società che riunisce gli allergologi, e direttore di Allergologia presso l'Azienda Interuniversitaria di Verona, mi fa scoprire anche altre notizie inaspettate. Come gli importanti cambiamenti nella stagione dei pollini e il fatto che l'allergia è un male proprio "ingarbugliato", perché in 8 casi su 10, a causare i disturbi è una polisensibilizzazione, cioè un mix di più allergeni. Ma mi stupisce

GETTY IMAGES

130589

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DONNAMODERNA.COM

POSSO AIUTARTI?



anche scoprire che il disturbo sia in aumento tra le ragazze. Da cosa dipendono questi cambiamenti? E come dobbiamo cambiare il nostro modo di curarci? Ecco cosa ha risposto il nostro esperto.

Professor Senna, quindi la “mia” allergia non è un’eccezione? «No, al contrario, i casi come il suo stanno crescendo e ce ne accorgiamo alla prima visita, quando ricostruiamo la storia del paziente. Dal colloquio scopriamo che spesso i genitori non sono allergici, ma troviamo altri fattori, gli stessi che emergono dagli studi clinici. Innanzitutto gioca un ruolo importante la cosiddetta ipotesi igienica. In pratica, l’uso eccessivo di detergenti per la pulizia personale e degli ambienti, così come l’abuso di antibiotici, provocano nel tempo una scarsa attivazione del sistema immunitario. L’altra causa è l’inquinamento e in particolare le particelle combuste emesse dalle auto a diesel. Legandosi ai pollini, favoriscono la sensibilizzazione allergica dell’organismo, oltre a scatenare uno stato di infiammazione cronica. A tutto ciò bisogna aggiungere i cambiamenti climatici e le bizzarrie del tempo».

In che senso, professore? «A causa del maggiore riscaldamento della Terra, oggi tutte le fioriture sono anticipate e spesso prolungate. Così la stagione dei singoli pollini si è dilatata, con una durata media di 30 giorni in più rispetto a qualche anno fa. Si immagini quindi a che attacco è sottoposto il sistema immunitario, che si ritrova a gestire in contemporanea l’aggressione da parte di più allergeni e per tempi lunghi, talvolta anche mesi. Questo spiega i sintomi che sono sempre gli stessi, cioè rinite, congiuntivite, asma, ma più intensi. Come se non bastasse, i capricci del meteo e le temperature sempre più alte anche in inverno, stanno comportando un accavallamento nei tempi

Se i pollini ti danno fastidio, cuoci bene quello che mangi

Tra i nuovi dati c’è anche l’aumento delle cosiddette allergie crociate: Sai cosa sono? In pratica chi è allergico a certi pollini può avere reazioni anche dopo aver mangiato alcuni alimenti, soprattutto frutta e verdura.

Qualche esempio? Chi è allergico alle graminacee può esserlo anche al cocomero, al melone, alla prugna, alla mandorla, per citare solo alcuni degli alimenti. Chi invece lo è alla betulla, può avere problemi ad esempio con la mela, la pera, il sedano, il finocchio.

Prurito in bocca, in gola e a volte gonfiore sono i disturbi dell’allergia crociata. Ma per evitare problemi basta cuocere il cibo incriminato.

di fioritura. Ecco perché sono sempre più numerose le persone allergiche sensibili a più pollini».

Da cosa dipende l’aumento delle forme allergiche nelle donne e soprattutto tra le ragazze?

«Anche qui, si tratta spesso di casi senza una familiarità. Il picco tra le femmine avviene dopo la pubertà e non è un caso. Oggi sappiamo che gli ormoni femminili possono peggiorare la reattività allergica, cioè la sensibilità dell’organismo all’allergene, e scatenare reazioni importanti. A maggior ragione nelle ragazzine che, come tutti i nati negli ultimi 25 anni, sono state più esposte ai fattori ambientali. Per darle un’idea del peso che ha soprattutto il progesterone, pensi che in circa una donna su quattro l’asma peggiora durante il ciclo. E almeno la metà dei ricoveri d’urgenza per crisi asmatiche avvengono nella fase premenstruale».

Come sono oggi le terapie? «I farmaci per tenere sotto controllo i sintomi sono sempre gli stessi, cioè antistaminici e corticosteroidi. Per quanto riguarda in particolare i primi, oggi non danno praticamente più sonnolenza. In questo modo si possono prendere non più solo durante gli attacchi ma a lungo. Così riusciamo a “coprire” i periodi di pollinosi prolungati. Lo stesso vale per i cortisonici: le formulazioni per via locale non hanno controindicazioni e per questo è possibile la prescrizione continuativa, soprattutto in caso di ostruzione nasale grave. Se la cura viene impostata bene e seguita scrupolosamente, sotto controllo medico, allontaniamo il rischio di asma, che attualmente riguarda ancora circa il 20-40% degli allergici».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

IL NOSTRO MESE DELLA PREVENZIONE

LE ALLERGIE

Donna Moderna dedica aprile alle allergie in collaborazione con il team di allergologia dell’Azienda interuniversitaria di Verona, diretto dal professor Senna. Gli esperti rispondono il martedì e il giovedì dalle 16 alle 18 al 3316237489 o via mail all’indirizzo: prevenzione@gmail.com