



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Allergia e intolleranza alimentare

In collaborazione con la Commissione di specialità
della Società Svizzera di Allergologia
e Immunologia (SSAI)

Autori



Prof. dott. med. Werner J. Pichler, policlinico di allergologia e immunologia, ospedale universitario, Berna



Prof. dott. med. Arthur Helbling, specialista FMH in allergologia e immunologia clinica, clinica universitaria di reumatologia, immunologia clinica e allergologia, Inselspital Berna, reparto di allergologia ospedale Ziegler, Spital Netz Bern Ziegler



Prof. dott. med. Barbara Ballmer-Weber, direttore medico reparto di allergologia e laboratorio test epicutanei, clinica dermatologica, ospedale universitario Zurigo

Ringraziamo il prof. Werner J. Pichler, il prof. Arthur Helbling e la prof. Barbara Ballmer-Weber per la redazione e la rielaborazione del presente opuscolo.

Prefazione

Nei sondaggi, fino al 20 per cento della popolazione risponde di soffrire di allergie alimentari. Se si analizza questo dato più da vicino, si scopre che in realtà soltanto il 2–8 per cento degli interrogati ne soffre effettivamente. Non amare un alimento non significa esserne allergici. Sovente le allergie alimentari si sviluppano nella primissima infanzia, ma per fortuna spariscono con gli anni. Negli adulti, l'allergia agli alimenti va solitamente a braccetto con le allergie ai pollini, quindi col raffreddore da fieno. Finché si tratta di uno o due alimenti che provocano disturbi lievi, gli attacchi allergici sono facilmente evitabili. Se l'allergia è invece di più ampio spettro o i disturbi sono gravi, la qualità di vita ne risente non poco.

Va innanzitutto effettuata la distinzione tra allergia alimentare e intolleranza al lattosio, all'istamina, al glutine (celiachia) e le intolleranze non definite (pseudoallergie).

Questo opuscolo consente al profano un approccio alla complicata materia delle allergie e delle intolleranze alimentari per una migliore comprensione, non da ultimo anche nella gastronomia, delle esigenze di chi ne soffre. Una consolazione: alcuni allergeni alimentari vengono distrutti durante la cottura.

Indice

- 4 Allergie alimentari
- 4 Quali alimenti possono scatenare reazioni allergiche?
- 4 Allergia alimentare nei neonati e nei bambini della prima infanzia
- 6 Reazioni crociate
- 8 Sintomi
- 10 Diagnosi differenziale dell'allergia alimentare: celiachia, intolleranza al lattosio e all'istamina
- 11 Intolleranze non definite (pseudoallergie) agli additivi
- 12 Diagnosi e trattamento
- 14 I marchi, un valido aiuto
- 14 Che cosa possono fare le persone affette?
- 15 Maggiori informazioni

Allergie alimentari

Un'allergia alimentare è una reazione di intolleranza basata su un meccanismo immunologico specifico. Diversamente che nei soggetti sani, negli allergici il sistema immunitario crea anticorpi (immunoglobuline, IgE) contro sostanze di per sé innocue. La maggior parte di queste ultime, i cosiddetti allergeni, sono proteine per lo più vegetali o animali, p.es. quelle presenti nel sedano, nell'uovo di gallina, nel pesce, nella banana ecc.

Gli anticorpi IgE si trovano sulla superficie dei mastociti. Una reazione allergica non è scatenata dal primo contatto con l'allergene, bensì è la conseguenza di una sensibilizzazione che può aver avuto luogo in qualsiasi momento della vita, dopo il consumo (non per forza ripetuto) di un alimento potenzialmente allergenico. Se mangiando un'insalata di sedano o un pesce vengono attivati gli anticorpi (il sistema immunitario cerca in questo modo di rendere inoffensivo l'allergene), il mastocita libera nei tessuti e nel sangue le sostanze (p. es. l'istamina) che causano i sintomi dell'allergia.

Di principio, occorre distinguere tra allergia alimentare e intolleranza a determinati alimenti non scatenata da meccanismi immunologici. Le indicazioni sugli alimenti potenzialmente allergenici non consentono sempre di stabilire se si tratta di una reazione allergica o di un'intolleranza. Soltanto i relativi test dello specialista – di solito l'allergologo – possono confermare o smentire i sospetti.

Le allergie alimentari colpiscono il 5–8 per cento dei bambini, per lo più della prima infanzia, e almeno il 4 per cento degli adulti, solitamente già affetti da un'allergia ai pollini, soprattutto a quello di betulla.

Lo sviluppo di un'allergia alimentare dipende dalla predisposizione genetica, dalle piante presenti nei dintorni e dalle abitudini alimentari. L'allergia al sedano è per esempio diffusa nei paesi centroeuropei, come la Svizzera, l'allergia alle arachidi in Nordamerica e l'allergia al pesce in Spagna, Italia o Scandinavia.

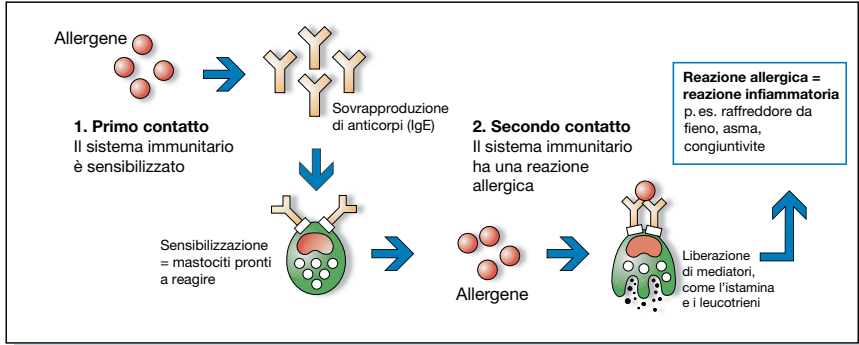
Quali alimenti possono scatenare reazioni allergiche?

Curiosamente, gli alimenti che potrebbero causare reazioni allergiche non sono gli stessi per i bambini e gli adulti. In Svizzera, nei bambini sono piuttosto il latte vaccino e le uova di gallina, mentre negli adulti sono le mele, le nocciole, le noci, i kiwi, il sedano e le carote le principali fonti di allergia.

Allergia alimentare nei neonati e nei bambini della prima infanzia

Nel primo e nel secondo anno di vita, le allergie alimentari sono relativamente frequenti, probabilmente perché, accanto alla predisposizione genetica, gioca un ruolo anche il fatto che i sistemi immunitario e digestivo non sono ancora pienamente sviluppati. In modo corri-

Reazione allergica di tipo I



2

► Il sistema immunitario forma anticorpi contro sostanze di per sé inoffensive.



► Nell'area centroeuropea, l'allergia al sedano è molto diffusa.



► Se il consumo di frutti di mare causa asma, può esserci dietro un'allergia agli acari della polvere.

3

Alimenti che spesso scatenano allergie

Bambini:

latte vaccino, uova di gallina, arachidi, noci

Adulti:

nocciole, mele, noci, kiwi, pesche, sedano,
carote, pesce, arachidi, soia, crostacei

spondente alle abitudini alimentari, nell'Europa centrale le allergie interessano per lo più il latte vaccino e le uova di gallina. Nei bambini si manifestano con orticaria, gonfiore di labbra, occhi, orecchie e lingua, coliche addominali, diarrea e vomito. Se i sintomi sono di natura prettamente addominale, occorre prendere in considerazione anche cause diverse dall'allergia.

I bambini che hanno queste reazioni devono evitare l'alimento in questione, completamente se possibile. Con il passare del tempo (mesi o anni), la maggior parte di questi bambini sviluppa una tolleranza immunologica all'allergene e l'allergia scompare, anche se spesso è il primo sintomo di una predisposizione alle allergie. Questi bambini sono quelli che sovente si ammalano poi di asma o raffreddore da fieno.

Reazioni crociate

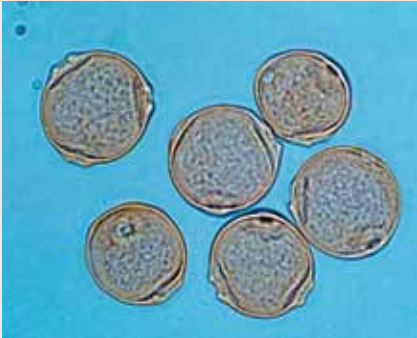
I bambini più grandi e gli adulti con un sistema immunitario che funziona correttamente sopportano senza problemi la maggior parte degli alimenti, anche quelli provenienti da altre culture.

L'allergia alimentare del bambino in età scolastica e dell'adulto è spesso concomitante con il raffreddore da fieno o altre allergie delle vie respiratorie, il che significa che la sensibilizzazione del sistema immunitario (formazione di anticorpi IgE) avviene con l'inalazione di allergeni, p.es. il polline di betulla.

Le reazioni crociate possono insorgere perché la struttura dell'allergene che viene inalato è simile a quella dell'allergene alimentare (maggiori dettagli a pagina 9). È importante tenere presente che non tutte le persone reagiscono a tutti i possibili allergeni: un paziente allergico all'artemisia che non sopporta il sedano non per forza reagisce anche alle carote o alle spezie.

A titolo di esempio, riportiamo il caso di un bambino di otto anni che ogni primavera soffre di raffreddore da fieno. Un giorno, mangiando una mela ha una strana sensazione alla bocca e da quel momento si tiene alla larga dal frutto. Quando ha 11 anni, viene invitato a una festa di compleanno, dove mangia delle noci. Ne manda giù quattro o cinque e improvvisamente è colpito da un fortissimo prurito, prima in bocca e poi ovunque. In breve il suo corpo è ricoperto da orticaria. Anche la lingua si gonfia e impedisce al bambino di respirare. I pollini – in questo caso di betulla – hanno sensibilizzato il ragazzino. La causa della reazione alle mele e alle noci è quindi il raffreddore da fieno.

Le allergie alimentari sono aumentate negli ultimi anni perché sono sempre di più le persone che soffrono di allergia ai pollini. Secondo le stime, tra il 20 e il 70 per cento degli allergici ai pollini sviluppa reazioni crociate con gli alimenti. In Svizzera, ne sono colpite quasi mezzo milione di persone. Per fortuna, la maggior parte dei pazienti avverte solo innocui fastidi alla bocca.



4

► I pollini di betulla sono fortemente allergenici. Grandi 20–30 μm , sono sovente la causa di reazioni crociate con vari alimenti.



5

► In caso di sospetto di allergia alimentare, andrebbe consultato un allergologo.



3

► Le proteine delle verdure o delle noci possono causare l'orticaria.



3

► Test cutanei positivi con la camomilla: in caso di reazioni crociate a causa di un'allergia ai pollini di ambrosia, può svilupparsi anche un'allergia ai prodotti contenenti camomilla.

Accanto ai pollini, esistono altri allergeni inalanti che possono essere all'origine di reazioni crociate, come il lattice (gomma naturale), le proteine animali (p. es. di gatti, cani ecc.) o gli acari della polvere. Se un asmatico reagisce ai crostacei (gamberetti, scampi, astice, aragosta), può darsi che sia allergico agli acari della polvere o agli scarafaggi. Chi invece ha un attacco di debolezza dopo aver mangiato una banana è probabilmente allergico alla gomma o al lattice.

Allergie alimentari acquisite in età adulta

Seppur di rado, la sensibilizzazione a un alimento, a prescindere da un'allergia ai pollini, può avvenire anche in età adulta. Improvvisamente non si sopporta più il pesce o gli adorati frutti di mare (gamberetti, molluschi...) causano l'orticaria, a volte mal di pancia con diarrea acuta, di rado il temuto shock anafilattico, quasi sempre accompagnato da orticaria, attacco d'asma e perdita di conoscenza. Pure il latte, le arachidi e il sesamo possono provocare nuove sensibilizzazioni negli adulti senza che ci sia mai stata un'allergia ad allergeni inalanti. Negli ultimi tempi, si sono moltiplicati i resoconti di reazioni alla pizza: sorprendentemente, non sono gli ingredienti, bensì è la farina di lupino (una leguminosa, come la soia e le arachidi) a scatenare l'allergia. L'industria alimentare utilizza la farina di lupino per la preparazione del pane, dei biscotti, della pasta e per l'arricchimento della farina della pizza.

Sintomi

L'allergia alimentare più frequente è la più innocua. Molti pazienti affetti da allergia ai pollini di betulla reagiscono alle mele, ad altri frutti a granella o a nocciolo (ciliegie, pesche ecc.) e al kiwi con prurito, senso d'intorpidimento in bocca e in gola, oppure con gonfiore delle labbra, dell'interno delle guance o dell'ugola. Tutti questi sintomi, fastidiosi ma non pericolosi se sono le uniche manifestazioni dell'allergia, sono riassunti nel concetto di «sindrome allergica orale». In Svizzera, la reazione alla frutta a granella si limita in genere ai citati sintomi a bocca e gola.

I fastidi all'interno della bocca possono tuttavia rappresentare anche un segnale d'allarme se hanno già fatto la loro comparsa assieme a sintomi generali, come orticaria, attacchi d'asma o persino collasso. In questo caso, l'alimento in questione va sputato e non deglutito.

Se una persona reagisce ad allergeni resistenti alla digestione, p.es. quelli di sedano, soia, arachidi e banane, possono verificarsi sintomi generali. Sono descritti anche casi con esito mortale in seguito al consumo di arachidi e pesce.

Allergie alimentari dovute a reazioni crociate

Allergene	Alimento	Sindrome
Pollini di betulla, di ontano, di nocciolo	Noci, nocciole, mandorle, mele, ciliegie, pere, pesche, albicocche, kiwi, carote, sedano, soia, arachidi	Allergia alimentare dovuta ai pollini di betulla
Pollini di ambrosia (artemisia)	Sedano, carote, finocchi, pastinaca, anice, aneto, paprica, coriandolo, cumino, camomilla, semi di girasole	Sindrome da ambrosia-sedano-carote-spezie
Pollini di graminacee	Pomodori, meloni	
Acari della polvere	Gamberetti, astici, aragoste, granchi, lumache	Sindrome da acari-crostei-(lumache)
Lattice	Avocado, banane, castagne (vermicelles, marroni), kiwi, papaia, fichi, paprica	Sindrome da lattice-frutta
Piume d'uccello	Uovo di gallina (tuorlo)	Sindrome da uovo d'uccello
Pollini (soprattutto di composite)	Miele*	

* Non si tratta di una reale reazione crociata, dato che il miele contiene pollini secondo la zona in cui si muovono le api.

Diagnosi differenziale dell'allergia alimentare: celiachia, intolleranza al lattosio e all'istamina

La celiachia (nota anche come enteropatia glutine-sensibile, sprue celiaca o intolleranza al glutine) si contraddistingue per una reazione autoimmune complessa scatenata dal glutine, un componente di diversi cereali. Questa malattia può manifestarsi a qualsiasi età. La gamma dei sintomi è molto ampia: se nella prima infanzia dominano i disturbi della crescita e dell'intestino (mal di pancia, diarrea, ma anche stitichezza, flatulenza ecc.), nell'età adulta si soffre piuttosto di anemia od osteoporosi. In caso di sospetto di celiachia, innanzitutto si sottopone il paziente a uno speciale esame del sangue. La terapia consiste nell'alimentazione senza glutine (eliminazione totale e definitiva di alimenti con o di frumento, segale, orzo, avena, spelta). I celiaci possono solitamente condurre una vita sana e senza disturbi se si attengono a una dieta priva di glutine.

Intolleranza al lattosio: il lattosio, lo zucchero presente nel latte, viene scomposto dall'enzima lattasi. Nelle persone di provenienza asiatica e africana, l'attività di questo enzima è minima. I latticini (latte, formaggio, panna per il caffè, alimenti a base di latte o formaggio) tradizionalmente non hanno una grande rilevanza nell'alimentazione degli adulti. Nella popolazione europea, gli epitelii intestinali formano solitamente lattasi a sufficienza per far digerire tutta la vita il latte, i latticini e i formaggi (importanti per la profilassi dell'osteoporosi). Per varie cause,

l'attività enzimatica può ridursi e ciò provoca nausea, crampi addominali, flatulenze e diarrea circa 30–120 minuti dopo il consumo. Molte persone sopportano piccole quantità di lattosio (p.es. quello presente nella panna per il caffè), ma non un bicchiere di latte o la fondue. In Svizzera, l'intolleranza al lattosio è quantificata nel 15–20 per cento. A volte, l'intolleranza è temporanea, come dopo un'influenza intestinale.

L'intolleranza all'istamina colpisce probabilmente circa l'uno per cento della popolazione. L'assunzione di alimenti ricchi di questa sostanza (vino rosso, formaggio, pomodori ecc.) possono provocare disturbi simili a una reazione allergica, come arrossamento della pelle, flatulenza o diarrea. Come per l'intolleranza al lattosio, la causa va probabilmente ricercata nel funzionamento carente della diaminossidasi, l'enzima preposto alla degradazione dell'istamina.

Intolleranze non definite (pseudoallergie) agli additivi

Moltissimi alimenti e prodotti sono trattati industrialmente per conferire loro un aspetto, un sapore e una conservabilità migliori. Questo avviene anche per mezzo dell'aggiunta di cosiddetti additivi (p. es. coloranti, conservanti ecc.), indicati sulle confezioni con la lettera E seguita da un numero (p. es. E300) o col loro nome (p. es. acido ascorbico). Di principio, gli additivi non sono pericolosi, i loro effetti sono stati analizzati a fondo. Eppure, alcune persone sembrano reagire ad alcuni di essi, eventualmente anche combinati con altre sostanze. Di solito compaiono un arrossamento raramente pruriginoso e un'eruzione cutanea sul viso e sul décolleté, che spariscono nel giro di un quarto d'ora; le reazioni più violente sono rare. Le persone colpite di regola evitano questi prodotti o combinazioni. Gli additivi più comuni sono riportati nella tabella accanto.

Additivi che in casi rari possono provocare reazioni allergiche o intolleranze non definite

- E102 tartrazina
- E110 giallo arancio S
- E122 azorubina
- E123 amaranto
- E124 ponceau 4R
- E128 rosso 2G
- E129 rosso allura
- E155 bruno HT
- E180 litolrubina BK
- E200–203 acido sorbico e sorbati
- E210–213 acido benzoico e benzoati
- E214–219 esteri dell'acido para-idrossi benzoico (esteri PHB)
- E321 butil-idrossi-toluolo (BHT)
- E320 butil-idrossi-anisolo (BHA)
- Enzimi (p. es. lisozima E1105)
- E620–625 acido glutammico e glutammati

Diagnosi e trattamento

È importante diagnosticare con precisione un'allergia alimentare, un'intolleranza e una celiachia, poiché il trattamento può essere molto impegnativo per il paziente che deve evitare gli alimenti e gli additivi a cui reagisce.

In caso di sospetto di allergia alimentare, andrebbe subito consultato l'allergologo, perché è necessario procedere a un accurato accertamento anche in termini di reazioni crociate. All'inizio viene definita una possibile allergia sulla scorta di test cutanei e analisi del sangue, in seguito possono essere effettuate diete di eliminazione o test di provocazione orali con alimenti. In caso di intolleranza non definita, la diagnosi può avvenire solo per mezzo di un test di provocazione orale.

Al paziente viene somministrato in dose relativamente bassa l'alimento in questione, a volte nascosto p. es. in un bevande, a volte anche soltanto l'additivo o il lattosio in capsule. Durante il test e nelle ore successive, il paziente è tenuto sotto controllo. Secondo lo sviluppo dei sintomi, si può determinare un'allergia o un'intolleranza.

Una volta stabilita la diagnosi e identificato l'alimento scatenante, l'unica misura di comprovata efficacia consiste ancora oggi nell'evitarlo, a meno che non lo si sopporti cucinato o scaldato. Rinunciare completamente a determinati alimenti (p. es. sedano, pesce o noci) di regola non comporta problemi a livello di equilibrio alimentare. Le difficoltà insorgono piuttosto nella quo-

tidianità, quando fare la spesa significa studiare accuratamente l'elenco degli ingredienti e mangiare fuori casa diventa una sfida. Le diete terapeutiche andrebbero sempre valutate con uno specialista (allergologo o nutrizionista dipl. SSS/SUP).

La validità di un'immunoterapia specifica (iposensibilizzazione) con i pollini nelle persone con un'allergia alimentare è controversa e poco promettente: le esperienze degli ultimi anni hanno dimostrato che soltanto nella metà dei casi è stato riscontrato un miglioramento e solo in quelli incentrati sull'allergia ai pollini e non sull'allergia alimentare associata.

Dal 2002, in Svizzera vige l'obbligo di dichiarare determinati alimenti e additivi che possono provocare allergie o altre reazioni indesiderate, cosa che aiuta gli interessati a evitare determinati alimenti o allergeni.

Elenco degli ingredienti e additivi che possono provocare allergie o altre reazioni indesiderate

Ingredienti e additivi che devono essere sempre dichiarati, anche in caso di mescolanze prodottesi inavvertitamente

- Cereali contenenti glutine, come frumento, segale, orzo, avena, spelta, e prodotti derivati
- Latte e prodotti a base di latte (incluso il lattosio)
- Uova e prodotti a base di uova
- Pesce e prodotti a base di pesce
- Crostacei e prodotti a base di crostacei
- Soia e prodotti a base di soia
- Frutta a guscio (noci), cioè mandorle (*Amygdalus communis L.*), nocciole (*Corylus avellana*), noci comuni (*Juglans regia*), noci di anacardi (*Anacardium occidentale*), noci di pecan (*Carya illinoensis (Wangenh.) K.Koch*), noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e prodotti derivati
- Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
- Sedano e prodotti a base di sedano
- Senape e prodotti a base di senape
- Arachidi e prodotti a base di arachidi
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂
- Lupini e prodotti a base di lupini
- Molluschi e prodotti a base di molluschi

Maggiori informazioni sulla dichiarazione di allergeni negli alimenti alla pagina www.bag.admin.ch/allergeni

I marchi, un valido aiuto



Il Label Allergia Svizzero

Un valido aiuto per la spesa quotidiana è fornito anche dal marchio sviluppato dalla ditta Service Allergie Suisse SA in stretta collaborazione con **aha! Centro Allergie Svizzera**. Questo marchio contraddistingue i prodotti e i servizi realizzati con particolare attenzione al problema delle allergie e intolleranze e garantisce la soddisfazione di criteri più severi di quelli prescritti dalla legge. Un prodotto così certificato è quindi molto più sicuro per le persone con allergie e intolleranze di uno tradizionale: l'intero processo di fabbricazione è accuratamente verificato da organi indipendenti e solo se l'esito è positivo può fregiarsi del marchio di qualità. Maggiori informazioni sui prodotti certificati al sito www.service-allergie-suisse.ch.



Marchio «Privo di glutine»

Il marchio «Privo di glutine» (spiga barrata all'interno di un cerchio) contraddistingue le derrate alimentari contenenti meno di 20 mg di glutine per kg (20 ppm) di prodotto, quindi sicure per i celiaci, registrate presso la Comunità d'interessi celiachia e sottoposte a controlli regolari. L'associazione dei gruppi celiachia in Svizzera ha stipulato severi accordi con i rispettivi produttori per la fabbricazione e il controllo degli alimenti privi di glutine.

Che cosa possono fare le persone affette?

- Se la reazione non è limitata a un prurito in bocca, dovrete **chiarirne le cause con l'allergologo**.
- **Evitate senza eccezioni gli alimenti scatenanti**, ma non abbiate paura di quelli che avete sempre sopportato bene (anche se nell'elenco che vi è stato consegnato sono indicati per le reazioni crociate).
- Badate alle indicazioni riportate sulle confezioni quando fate la spesa.
- Se reagite violentemente già a quantità minime dell'alimento, andate soltanto in ristoranti che vi prendono sul serio e vi informano nel dettaglio sugli ingredienti.
- Prima di seguire una dieta radicale, chiedete consiglio (allergologo, medico o nutrizionista dipl. SSS / SUP): **non tutte le diete sono utili, non tutte le diete sono sane!**
- **Masticate bene e badate ai campanelli d'allarme** (formicolio in bocca ecc.): il vostro sensibilissimo sistema immunitario può reagire già alla minima traccia di allergene (se presente in quantità inferiore a 1 g/kg non sottostà all'obbligo di dichiarazione).
- Se soffrite di un'allergia alimentare conclamata, vi vengono consegnati i **farmaci per l'emergenza** (antistaminico, cortisonico e siringa autoiniettante per l'adrenalina).
- Dovete essere in grado di applicare le **misure d'emergenza**, ma pure il vostro partner, i vostri genitori, i vostri insegnanti, i vostri allenatori, i vostri collaboratori ecc. devono esserlo.
- Portate sempre addosso la **tessera per casi d'emergenza**.

Maggiori informazioni

Opuscoli e schede informative di aha! Centro Allergie Svizzera

- Allergia ai pollini
- Guida svizzera sui pollini
- Allergeni in derrate alimentari offerte sfuse
- Schede informative sull'alimentazione

Gli opuscoli e il materiale informativo possono essere ordinati o scaricati dal sito:

www.aha.ch

Altre pubblicazioni

Allergeni nelle derrate alimentari: per essere ben informati, ottenibile presso l'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Unità di direzione protezione dei consumatori, 3003 Berna oppure al sito www.bag.admin.ch/allergeni

Al sito www.ahaswiss.ch è possibile scaricare un elenco (solo tedesco) degli specialisti che hanno seguito la formazione di *aha!* in materia di intolleranze alimentari (www.aha.ch).

Il presente opuscolo è stato realizzato
con il sostegno di:



**LOTTERIEFONDS
KANTON ZÜRICH**

Impressum

Edizione: Fondazione aha! Centro Allergie Svizzera
Scheibenstrasse 20, 3014 Berna
Redazione: aha! Centro Allergie Svizzera
2^a edizione: 7 000 copie I
5^a edizione: 25 000 copie T
3^a edizione: 18 000 copie F
Traduzione: Joël Rey & Co., Losone
Stampa: Egger AG, Frutigen
Foto e grafici: ¹ Olivier Evard, Nidau
² ALK-SCHERAX Arzneimittel GmbH,
Amburgo
³ Policlinico di allergologia e
immunologia, Inselspital, Berna
⁴ MeteoSvizzera, Zurigo
⁵ Markus Senn, Bienne

Osservazione

Per favorire la fluidità del testo, si è optato per la forma maschile che, beninteso, sottintende sempre anche quella femminile.

© by Fondazione aha! Centro Allergie Svizzera

Marzo 2011

Per una migliore qualità di vita

aha! Centro Allergie Svizzera è un'organizzazione indipendente che difende le esigenze e gli interessi delle persone affette da malattie allergiche. aha! Centro Allergie Svizzera sostiene chi soffre di allergie con un'informazione competente, una consulenza telefonica e offerte di formazione. aha! Centro Allergie Svizzera mostra come sia possibile migliorare la qualità di vita nonostante le allergie.

Le più importanti prestazioni:

- consulenza personale con la aha!infoline: 031 359 90 50
- opuscoli gratuiti sui temi delle allergie
- ampia gamma di informazioni al sito www.aha.ch
- colonie e corsi per bambini allergici e asmatici
- corsi di formazione per genitori con figli affetti da neurodermite
- corsi di formazione per adulti con allergie e asma
- corsi per professionisti di varie branche
- campagne di informazione e di prevenzione su argomenti specifici

In quanto fondazione certificata ZEWO, aha! assicura un impiego trasparente e mirato delle donazioni.

aha! Centro Allergie Svizzera
aha!infoline 031 359 90 50
info@aha.ch
www.aha.ch
Donazioni: conto corrente postale 30-11220-0

