



aha

Centro svizzero per l'allergia,
la pelle e l'asma

Neurodermite

Eczema atopico

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

La nuova Adora SLQ: lavare con prime mondiali.



L'acqua più selvaggia della Svizzera: le cascate del Reno.
L'acqua più delicata al mondo: WetClean di ZUG.



La nuova Adora SLQ: la prima e unica lavatrice con le prime mondiali WetClean di ZUG e liscivia a vapore. Con WetClean di ZUG potrete affidare alla lavatrice anche i vostri capi più delicati. E il programma di liscivia a vapore ne renderà per lo più superfluo lo stiro.



Efficienza energetica



Efficienza di lavaggio



Efficienza di centrifugazione

V-ZUG SA

Industriestrasse 66, Casella postale 59, 6301 Zugo
tel. 041 767 67 67, fax 041 767 61 67

vzug@vzug.ch
www.vzug.ch



L'avanguardia in cucina e in lavanderia

Neurodermite

Eczema atopico

Autore



Prof. dott. med. Brunello Wüthrich,
specialista FMH in allergologia
e dermatologia, ospedale Zolliker-
berg, Zollikerberg

Prefazione

Voi o i vostri familiari soffrite a intervalli irregolari o di continuo di eczemi molto pruriginosi al viso, al collo, nelle pieghe di gomiti e ginocchia o ad altre parti del corpo? Sono i tipici sintomi di una neurodermite. Vostro figlio soffre già dalla più tenera età di questo eczema difficile da curare e per questo è al centro delle attenzioni di famiglia e parentado? I numerosi consigli sulle possibili cause alimentari, psichiche ecc. della neurodermite dispensati generosamente da parenti e amici vi rendono insicuri, possedete una collezione di pomate, creme e pillole, avete consultato molti medici e naturopati, sperimentato le più svariate terapie alternative senza aver trovato il sistema per evitare i tanto temuti e imprevedibili attacchi?

La neurodermite presenta un quadro clinico complesso e multifaccettato: le sue manifestazioni dipendono da diverse caratteristiche genetiche e da molteplici influenze ambientali e psicosociali. Per essere efficace, il trattamento richiede una stretta collaborazione basata sulla fiducia tra medico di famiglia e pediatra, allergologo, dermatologo, paziente, familiari e gruppi di autoaiuto.

La nostra speranza è che il presente opuscolo informativo possa contribuire a meglio comprendere questa malattia e a elaborare strategie di trattamento efficaci.

Ringraziamo il prof. dott. Wüthrich per l'elaborazione del presente opuscolo.

Indice

4	Che cos'è la neurodermite?
4	Caratteristiche esteriori della neurodermite
4	Cause
6	Funzione protettiva e di difesa disturbata ...
6	... e forte prurito
6	Le cure possibili
8	La pelle ha bisogno di cure particolari
9	La corretta pulizia della pelle
10	Farmaci contro il prurito
10	Trattamento al cortisone per i casi acuti
11	Con una corretta applicazione non si devono temere effetti collaterali
11	Trattamento senza cortisone mediante i cosiddetti «immunomodulatori»
12	Fototerapia, climaterapia e rilassamento
12	Trattamenti complementari
13	Complicazioni dovute ai germi
14	Comportamento in caso di allergie
14	Allergie alimentari
16	Pollini, acari della polvere, allergeni animali & co.
16	L'abbigliamento adatto
18	Misure preventive

Che cos'è la neurodermite?

La neurodermite è una malattia nota con diversi nomi: eczema endogeno, eczema atopico, dermatite atopica, eczema del lattante, crosta latteata. I medici definiscono «atopia» la predisposizione genetica a sviluppare nel corso della vita allergie come il raffreddore da fieno, l'asma allergica, la neurodermite e determinate forme di orticaria, come pure le allergie alimentari. Queste malattie possono apparire in contemporanea o consecutivamente. Il 40–60 per cento dei pazienti affetti da neurodermite soffre ad esempio anche di asma allergica o raffreddore da fieno. Il termine «eczema» descrive modificazioni cutanee infiammatorie solitamente accompagnate da forte prurito. I tipici sintomi della neurodermite vanno da leggere eruzioni cutanee a estese infiammazioni, nella maggior parte dei casi accompagnate da un tormentoso prurito. La neurodermite può manifestarsi a qualsiasi età, nei due terzi dei casi però fa la sua comparsa nel primo anno di vita. In quasi il 90 per cento dei casi, i sintomi incominciano ad apparire ancora prima di aver raggiunto i dieci anni. In molti casi, la malattia si attenua e sparisce durante la pubertà, sebbene rimanga una certa sensibilità residua: i pazienti possono sviluppare in seguito il raffreddore da fieno o l'asma, e la pelle tendenzialmente secca deve essere sempre oggetto di attente cure. La neurodermite può colpire però anche gli adulti (forma tardiva) e guarire in qualsiasi momento.

Caratteristiche esteriori della neurodermite

I pazienti affetti da neurodermite presentano alcune caratteristiche che consentono al medico esperto di diagnosticare il problema a colpo d'occhio: oltre alle tipiche alterazioni cutanee (pelle secca, eczema sul viso e sul lato estensore di braccia e gambe nel bambino piccolo, eczemi cronici con pelle ispessita nelle pieghe di gomiti e ginocchia negli adolescenti, eczema sul viso, sul collo e sulla nuca nei giovani adulti), i pazienti presentano sovente una doppia piega della palpebra inferiore, estremità esterne delle sopracciglia molto fini, volti pallidi con ombre scure attorno agli occhi, fessure (ragadi) retroauricolari e labiali.

Cause

La neurodermite non ha un'unica causa. Alla predisposizione genetica si aggiungono fattori scatenanti ambientali individuali, quali:

- la stagione: di solito, la neurodermite fa la sua comparsa, o peggiora in modo sensibile, in primavera o a fine autunno;
- pullulanti atmosferici;
- stress psichico;
- irritazioni cutanee dovute a sostanze chimiche: prodotti per la pulizia e la disinfezione, saponi e detergenti; frequenti bagni in piscina;
- allergeni presenti ad esempio negli alimenti (latte vaccino, uova, noci, cereali) o nell'aria (pollini, acari della polvere, allergeni animali, muffe);



► La cosiddetta «crosta lattea» è sovente un primo sintomo di neurodermite.



► L'eczema nelle pieghe di gomiti e ginocchia è una tipica alterazione cutanea nei pazienti adolescenti.



► Le allergie alimentari sono considerate una delle numerose cause di neurodermite durante la prima infanzia.



► I prodotti per le pulizie, i detersivi e i detergenti possono irritare la pelle e scatenare un attacco di neurodermite.

- infezioni cutanee (stafilococchi, funghi);
- difetto del metabolismo di acidi grassi insaturi: il corpo non è in grado di sintetizzare gli acidi grassi insaturi (AGI), perciò è necessario assumerne con l'alimentazione. L'acido linolico (Omega-6) è l'AGI principale ed è contenuto negli olii vegetali (olio d'oliva, di girasole ecc.). L'acido gamma-linolenico (AGL) è vitale per il benessere dell'organismo e viene assunto con il cibo sotto forma di acido linolico (AL). L'acido linolico viene in seguito metabolizzato nel corpo tramite un enzima, la delta-6-desaturase, in acido gamma-linolenico. L'AGL è essenziale per la struttura normale della pelle, per la sintesi di sostanze messaggere, per la regolarizzazione della circolazione periferica e per controllare il prurito. In una certa percentuale di pazienti affetti da neurodermite, questo enzima manca, per cui c'è una carenza di acido linolico.

Funzione protettiva e di difesa disturbata...

La naturale funzione protettiva e di difesa della pelle è notevolmente ridotta nei pazienti affetti da neurodermite. Il sintomo più evidente dell'eczema atopico è la pelle secca e screpolata, e il conseguente prurito. La secchezza della pelle è dovuta a un'insufficiente produzione di sebo, un componente della guaina idrolipidica che protegge la pelle dagli attacchi ambientali e da un'eccessiva perdita di idratazione. Se viene a mancare il sebo, la pelle si secca, perde la sua

funzione di barriera e protezione, è soggetta a eczemi e incomincia a prudere. Il cattivo funzionamento della pelle affetta da neurodermite è riscontrabile nelle frequenti infezioni da verruche e mollusco contagioso, virus (herpes), micosi (candida) e agenti piogeni (stafilococchi).

... e forte prurito

Il forte prurito è la maggiore fonte di sofferenza per i pazienti, soprattutto per i bambini piccoli. Il grattamento attenua temporaneamente il prurito, che però torna, solitamente ancora più intenso di prima, non appena si smette. Grattarsi non blocca il prurito, al contrario: le unghie causano piccole lesioni che possono infiammarsi rendendo l'eczema arrossato, squamato, a volte anche essudante, intensificando così il prurito. La pelle si calmerà soltanto una volta interrotto con una cura efficace questo circolo vizioso.

Le cure possibili

Dato che ogni paziente presenta disturbi diversi, la cura deve essere personalizzata sin dall'inizio in funzione di vari fattori, come gravità, localizzazione della malattia, intensità del prurito, grado di secchezza cutanea, età ecc.

Durante le visite successive, che vengono eseguite in rapporto all'andamento del disturbo, la cura di mantenimento viene modificata di volta in volta per stabilizzare la guarigione o per ridurre



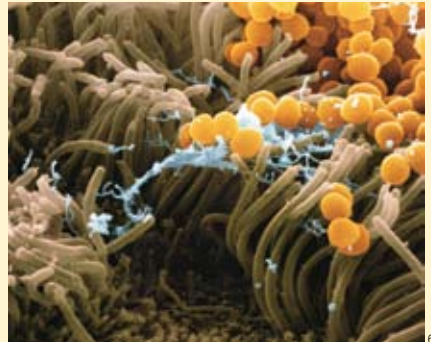
► I peli dei gatti contengono allergeni in concentrazioni elevate, fatto che rende l'amato felino inadeguato a condividere l'appartamento con una persona allergica.



► Le persone affette da neurodermite reagiscono spesso agli acari della polvere.



► Le minori difese immunitarie espongono la persona affetta da neurodermite alle infezioni. Modificazioni della pelle essudanti, giallognole e incrostate possono essere sintomo di un'infezione con piogeni, solitamente stafilococchi.



► Stafilococchi (*stafilococco aureus*).

al minimo i sintomi. In generale, il trattamento della neurodermite richiede tempo e pazienza. Esistono diverse possibilità di cura con approcci diversi che però possono essere combinate con successo:

- trattamento esterno: cura e pulizia corrette della pelle
- trattamento interno: assunzione di medicinali
- applicazione esterna di cortisonici nei casi acuti
- trattamento esterno con i cosiddetti immunomodulatori, finalmente disponibili, nei casi leggeri e mediamente gravi perché a lungo termine contribuiscono a evitare le ricadute
- trattamento generico con fototerapia, climaterapia e rilassamento
- trattamenti complementari

La pelle ha bisogno di cure particolari

La pelle delle persone affette da neurodermite è secca, screpolata, squamosa e ruvida. Le ghiandole sebacee producono troppo poco sebo, sulla pelle non si può formare una pellicola lipidica protettiva uniforme. La pelle è inoltre priva di un efficace sistema di idratazione: nella pelle sana è presente urea in quantità sufficienti per trattenere l'umidità, mentre la pelle malata ne contiene meno di un sesto. Ciò che alla pelle manca, deve essere compensato con la cura. I lipidi e l'urea sono sostanze molto importanti nella cura della pelle. Un sottile strato lipidico impedisce all'acqua di evaporare, ammorbidisce lo strato corneo e migliora la funzione protettiva della pelle, così che per i germi e gli aller-

geni è più difficile passare. La cute malata perde molta acqua con la maggiore evaporazione (maggiore perdita transepidermica di acqua), cosicché oltre alla reintegrazione dei lipidi si rende necessaria anche un'idratazione. Tra i prodotti ad azione emolliente e idratante, si distingue tra pomate, creme e lozioni.

Pomate: composte solitamente da diversi lipidi, hanno una consistenza piuttosto compatta e di solito è difficile lavarle via con l'acqua (p. es. pomata all'olio di mandorla).

Creme: sono emulsioni composte di un miscuglio di grassi od olii e acqua. Se nella fase oleosa sono integrate minuscole goccioline d'acqua, allora prende il nome di emulsione acqua in olio. Se minuscole goccioline di olio sono integrate nella fase acquosa, si parla di un'emulsione olio in acqua. Le creme sono più leggere e semplici da applicare delle pomate. Per la cura della pelle molto secca sono indicate soprattutto le emulsioni acqua in olio contenenti urea.

Lozioni: sono emulsioni fluide che si lasciano applicare benissimo su grandi superfici. Di regola penetrano subito, hanno un effetto curativo e possono essere piacevolmente rinfrescanti se hanno un elevato contenuto d'acqua.

Un preparato generico adatto a tutti i casi di neurodermite purtroppo non esiste. Il medico indica solitamente diverse alternative e il paziente impara col tempo quale prodotto e quale cura si prestano meglio alla sua situazione.

La corretta pulizia della pelle

I bagni d'olio medicinali detergono la pelle nel modo più delicato. L'acqua umidifica la pelle, che viene protetta dalla disidratazione da una sottile pellicola lipidica. L'importante è che la temperatura dell'acqua non sia troppo elevata (32–37 °C) e che il bagno non duri più di una decina di minuti.

Gli olii senza emulgatori, che formano una pellicola lipidica sulla superficie dell'acqua, hanno un'azione emolliente particolarmente intensiva e possono essere applicati anche direttamente sulla pelle umida. Per non sollecitare eccessivamente la pelle, è comunque consigliabile fare il bagno, non troppo caldo e non troppo lungo, o la doccia soltanto due–tre volte la settimana.

I bagni con olio di arachidi o soia sono adatti anche a chi è allergico a questi prodotti, dato che non contengono le proteine che scatenano l'allergia. Chi è allergico al latte vaccino, dovrebbe invece rinunciare per prudenza ai bagni di Cleopatra (un miscuglio di olio d'oliva e latte). Anche le aggiunte di camomilla e catrame possono scatenare reazioni cutanee a volte, proprio come le aggiunte di crusca, se il paziente è allergico ai pollini di graminacee e cereali (raffreddore da fieno) o alle farine di cereali (bambino piccolo).

Per la pulizia di viso e mani è raccomandabile usare acqua tiepida e piccole quantità di detergente sintetico. Preparati del genere si contradd-



► Una cura della pelle regolare è l'essenza del trattamento. Per gli attacchi acuti, il cortisone applicato esternamente si è rivelato una buona soluzione.



► Gli antistaminici aiutano a calmare il prurito.

distinguono per il loro pH acido (pH 5,5) non aggressivo, seccano meno la pelle e hanno un leggero effetto emolliente. Dopo il lavaggio, applicare subito una crema o una lozione curativa, possibilmente sulla pelle ancora umida. I capelli possono essere lavati con shampoo dolci e poco sgrassanti. In caso di cuoio capelluto molto secco, gli olii e le cure specifiche possono essere di sollievo.

Farmaci contro il prurito

Gli antistaminici sono quasi sempre utili e necessari per via del loro effetto calmante. In generale, il medico prescrive preparati calmanti da assumere la sera e, se necessario, antiallergici per il giorno in grado di bloccare il prurito senza provocare sonnolenza. I più recenti anti-allergici (antistaminici di terza generazione) hanno anche un effetto antinfiammatorio, se assunti per più mesi. Anche i calmanti possono essere indicati, se gli esercizi di rilassamento non fanno ancora effetto. Nei casi gravi con infezioni batteriche della cute, può rendersi necessaria una terapia a base di antibiotici a uso interno o esterno. Se i sintomi non migliorano, il medico ha la possibilità di calmare temporaneamente il sistema immunitario sovrastimolato con i medicinali del caso (immunosoppressori, immunomodulatori) in modo che la pelle abbia modo di rigenerarsi e guarire.

Trattamento al cortisone per i casi acuti

A volte, non c'è misura contro il prurito che tenga quando l'eczema peggiora e il circolo vizioso di prurito e grattamento causa lesioni cutanee infiammatorie, essudanti e suppuranti. Per consentire alla persona e alla pelle di rigenerarsi e per evitare che gli eczemi diventino cronici, occorre trattare gli attacchi in modo mirato.

La misura più efficace nei casi acuti e violenti è l'applicazione esterna di cortisonici. A questo gruppo appartengono più di venti sostanze prodotte sinteticamente simili per funzione e struttura all'ormone umano secreto dalla corteccia surrenale, il cortisolo. I preparati cortisonici sono, proprio come il cortisolo, efficaci antinfiammatori, ma ognuno ha un effetto diverso: esistono sostanze potenti che guariscono un'inflammatione cutanea in pochissimo tempo e cortisoni blandi – i cosiddetti steroidi «soft» – più adatti a un impiego a lungo termine. Il timore di effetti indesiderati è immotivato, se la cura è eseguita correttamente e secondo le indicazioni del medico. Secondo lo stadio della malattia, il medico può proporre uno dei seguenti schemi terapeutici.

Terapia doppia: il preparato cortisonico va applicato la sera, mentre il mattino e durante il giorno viene utilizzata una crema/pomata curativa senza cortisone.

Terapia a intervalli: per alcuni giorni, il preparato va applicato una volta al giorno, seguono poi alcuni giorni di trattamento con una crema/pomata base senza cortisone.

Terapia a gradini: la potenza dei preparati cortisonici dipende dallo stato della pelle. Nello stadio acuto, la pelle è trattata per alcuni giorni con un cortisone ad alta efficacia, dopo di che si passa a un preparato meno forte e così via, finché non si giunge infine a una pomata base o curativa senza sostanze attive.

La pomata o la crema combinata contiene urea e cortisone. L'urea consente alla sostanza attiva di penetrare più rapidamente negli strati cutanei più profondi.

Con una corretta applicazione non si devono temere effetti collaterali

Gli effetti collaterali si manifestano soltanto se le pomate cortisoniche vengono applicate troppo spesso, troppo a lungo o nel punto sbagliato. Sul viso, sulle palpebre, nelle pieghe, come le ascelle e la piega inguinale, queste sostanze attive andrebbero utilizzate soltanto previa consultazione medica.

Se applicato scorrettamente, il cortisone può danneggiare la pelle, che diventa più sottile, forma delle striature, si ferisce più facilmente e guarisce più lentamente. Di principio vale quindi che i cortisonici devono essere applicati soltanto una volta al giorno. Il discorso cambia per le pomate o le creme base senza cortisone, che possono essere utilizzate al bisogno. Gli effetti collaterali dovuti al cortisone vengono così evitati. I preparati cortisonici andrebbero somministrati internamente (comprese o inie-

zioni) soltanto in casi eccezionali, dato che potrebbe verificarsi una grave ricaduta non appena si interrompe il trattamento.

Trattamento senza cortisone mediante i cosiddetti «immunomodulatori»

Da un po' di tempo sono disponibili due nuovi preparati per il trattamento esterno della neurodermite (tacrolimus e pimecrolimus) riconosciuti dalle casse malati. L'esito di ampi studi condotti a livello internazionale su bambini e adulti lascia sperare in una terapia efficace, sicura e senza cortisone. Il tacrolimus e il pimecrolimus agiscono sulle cellule immunitarie della pelle responsabili dell'infiammazione e del prurito senza effetti collaterali locali o sistemici (p. es. assottigliamento cutaneo, aumento dei vasi cutanei), dato che non penetrano nella pelle e non sono riassorbiti nel sangue. Questi farmaci devono essere prescritti dal medico e sono oggetto di limitazione da parte delle casse malati (controllo insufficiente della neurodermite con un trattamento tradizionale o effetti collaterali evidenti del trattamento tradizionale). I due nuovi farmaci in forma di pomata (tacrolimus) o crema (pimecrolimus) sono indicati per i casi da mediamente gravi a gravi (tacrolimus), rispettivamente per i casi da leggeri a mediamente gravi soprattutto nei bambini (pimecrolimus). Per evitare ricadute, il trattamento dovrebbe venire eseguito con costanza e per l'intera durata prescritta dal medico.

Fototerapia, climaterapia e rilassamento

La fototerapia naturale o sotto controllo medico con UVAB, UVA1 o PUVA (senza scottature!) viene già utilizzata da tempo per il trattamento della psoriasi e nel frattempo è diventata parte integrante della terapia della neurodermite. Non sono invece raccomandati visite regolari a centri abbronzanti o l'impiego di solarium a casa per via del pericolo di accumulazione (danni della pelle dovuti alla luce). Utile ed efficace è anche la combinazione di foto e balneoterapia al Mare del Nord o al Mar Morto. L'acqua del mare è benefica per la pelle affetta da neurodermite. In caso di attacchi acuti, è comunque meglio rinunciare al bagno e immergersi una volta guarite le lesioni alla pelle.

Particolarmente benefici per la cura di malattie della pelle sono soggiorni di sei–otto settimane sotto controllo medico al Mare del Nord oppure nella località alpina di Davos. Il clima stimolante, la minore presenza di allergeni e l'assistenza adeguata fanno regredire la malattia e l'effetto positivo si prolunga ben oltre il soggiorno di cura.

Alcuni pazienti tendono a reagire alle situazioni di stress e paura con la secrezione di sostanze irritanti che favoriscono il prurito. Se tra le cause principali della malattia ci sono lo stress emotivo o altri problemi psichici, possono essere di aiuto esercizi di rilassamento come il training autogeno o lo yoga. Nelle situazioni difficili, in caso di problemi sul lavoro o nella cerchia sociale, anche un soggiorno di cura o un

ricovero in ospedale possono aiutare a spezzare il circolo vizioso.

Trattamenti complementari

Accanto ai metodi naturali – come la fototerapia, la climaterapia, la balneoterapia e gli esercizi di rilassamento – possono rivelarsi utili anche terapie della medicina alternativa, come l'agopuntura, la sauna, una dieta o una sostituzione con acido gamma linoleico, un acido grasso insaturo presente nei semi di enotera o borragine. Gli acidi gamma linoleici sono componenti essenziali delle membrane cellulari, una loro carenza si manifesta nella secchezza patologica della pelle, nella desquamazione e nella mancanza di sostanze attive inibitrici delle infiammazioni. L'acido gamma linoleico viene oggi impiegato per il trattamento della neurodermite. Le capsule di olio di enotera o di borragine andrebbero assunte per almeno due–tre mesi in un dosaggio elevato. L'olio di enotera o quello di borragine può essere anche massaggiato direttamente sulla pelle, con un effetto benefico nei bambini.

L'efficacia dei metodi di biorisonanza è dubbia, dal punto di vista sia diagnostico sia terapeutico. Le diagnosi di allergia stabilite con un apparecchio di biorisonanza non sono verificabili con metodi scientifici, sono puramente aleatorie. Neppure i presunti successi terapeutici hanno potuto essere verificati mediante studi. I miglioramenti constatati dai pazienti spesso dopo settimane di trattamenti di biorisonanza

sono riconducibili all'effetto «placebo». La chinesologia, applicata da terapeuti competenti, può – a complemento della medicina classica – portare al rilassamento e quindi a un miglioramento delle condizioni della pelle. Le diagnosi di allergia stabilite con metodi chinesologici non hanno per contro alcuna base scientifica. La Società Svizzera di Allergologia e Immunologia (SSAI) ha dichiarato poco seri altri metodi di laboratorio, come gli esami del sangue citotossici, le determinazioni di IgG (Food Allergy Profile (profilo di allergia alimentare): più di 100 alimenti) o l'analisi del capello. Queste procedure non hanno fondamenti scientifici, costano tanto e non sono riconosciute dalle casse malati.

Complicazioni dovute ai germi

Le minori difese immunitarie espongono la persona affetta da neurodermite alle infezioni. Batteri, virus, funghi e lieviti (come la malassezia) possono penetrare più facilmente nella sua pelle che non in quella di un soggetto sano, scatenare eczemi e causare infiammazioni. Un segnale d'allarme è la comparsa di modificazioni cutanee essudanti, giallastre e incrostate, segno di un'infezione con piogeni, solitamente stafilococchi. Questi ultimi rilasciano sostanze tossiche che a loro volta favoriscono l'infiammazione e ritardano la guarigione. Considerato il rischio di setticemia, la prescrizione di antibiotici è indispensabile. Anche le infezioni virali, in particolare quelle con i virus dell'herpes, possono causare gravi complicazioni. Se dopo un herpes



- Il trattamento con i cosiddetti immunomodulatori (tacrolimus e pimecrolimus) lascia ben sperare in una terapia efficace, sicura e senza cortisone.



- Le capsule di olio di enotera o borragine devono essere assunte per almeno due-tre mesi.

labiale si manifestano altre vescicole, febbre e un senso di abbattimento, potrebbe trattarsi dei sintomi di una setticemia causata dai virus dell'herpes con grave peggioramento dell'eczema e dello stato generale. In casi del genere, deve essere eseguito un trattamento con preparati inibitori del virus per allontanare il pericolo di una meningite. Il ricovero nel reparto dermatologico di un ospedale è inevitabile. La migliore protezione contro le infezioni cutanee è il trattamento regolare delle infiammazioni e – a lesioni guarite – l'attenta cura quotidiana della pelle rigenerata per prevenire nel limite del possibile le ricadute.

Comportamento in caso di allergie

I disturbi dovuti a un'affezione allergica concomitante sono spesso un ulteriore carico sulle spalle dei malati di neurodermite. Con allergia si intende una reazione esagerata del sistema immunitario, che combatte con cellule immunitarie e anticorpi specifici (immunoglobulina E) sostanze innocue ingerite o inalate. Se la reazione di difesa è eccessiva, si hanno reazioni allergiche con prurito e infiammazioni. Già nella primissima infanzia uno specialista dovrebbe determinare gli allergeni che possono scatenare una simile reazione.

Allergie alimentari

Il 10–15 per cento degli adulti affetti da neurodermite e il 20–30 per cento dei bambini paiono soffrire di allergie alimentari. I bambini reagiscono al latte vaccino e alle uova, gli adulti più sovente alle verdure, ai cereali crudi (p.es. müsli), ai condimenti, alle erbe o alla frutta. Soltanto in pochi casi si tratta di intolleranze assolute e va anche aggiunto che le allergie alimentari non sempre durano tutta la vita. Capita così che neonati allergici al latte vaccino a partire dal secondo anno di vita, al più tardi dal sesto, possano di nuovo bere latte senza problemi. Anche gli adulti allergici a una determinata verdura possono assumerne in piccole quantità o in forma cotta senza sviluppare reazioni. Dato che le reazioni sono comunque individuali, non esiste un regime specifico per le persone affette da neurodermite, al contrario: molti specialisti concordano nell'affermare che le allergie alimentari sono spesso sopravvalutate. I medici raccomandano pertanto di diagnosticare prima con cura un'allergia alimentare sulla base di un'attenta osservazione seguita da una valutazione allergologica per stabilire con sicurezza quali alimenti causano un peggioramento della pelle e prurito. Soltanto a questo punto ha senso una dieta di eliminazione.

Occorre comunque fare molta attenzione con le diete estreme, perché non di rado si giunge alla malnutrizione e a una carenza di importanti proteine, sali minerali, calcio e vitamine, con ripercussioni negative sulla salute e magari persino sulla neurodermite. Le persone affette

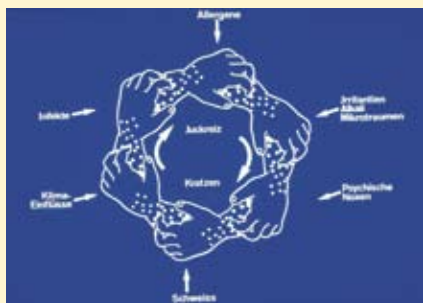
da neurodermite hanno bisogno di ancora più vitamine, sali minerali, oligoelementi e acidi grassi essenziali delle persone sane. È quindi importante che si nutrano in modo completo. Nel loro menù devono essere presenti pesce e carne, latte e uova nonché molta frutta e verdura fresca. Un'alimentazione prettamente vegetariana non copre il fabbisogno di calcio, ferro, iodio e zinco, considerato che è più difficile estrarre queste sostanze indispensabili per il metabolismo da una pietanza vegetale che non da prodotti animali. Gli allergologi raccomandano inoltre alle mamme di allattare il più a lungo possibile. Il latte materno contiene calcio, proteine e anticorpi che proteggono il bambino anche dalle allergie alimentari quando cambierà regime alimentare.



- L'attenta osservazione e la valutazione allergologica permettono di stabilire quali alimenti causano un peggioramento della pelle e prurito.



- Le persone affette da neurodermite dovrebbero alimentarsi in modo completo. Una dieta limitante deve essere preceduta da una diagnosi scrupolosa.



- Il prurito non si blocca col grattamento. Soltanto un trattamento efficace è in grado di spezzare il circolo vizioso.

Pollini, acari della polvere, allergeni animali & co.

I fattori scatenanti delle reazioni allergiche sono spesso pollini o determinati tipi di piante, allergeni animali, acari della polvere o muffe. I pollini delle piante anemofile (tra cui il nocciolo, le graminacee, la segale, la betulla) causano soprattutto il raffreddore da fieno, che può essere accompagnato da una leggera neurodermite, un fastidioso prurito e congiuntiviti. Possono verificarsi anche sintomi asmatici, in casi gravi può svilupparsi pure un'asma allergica.

Se il raffreddore allergico o i disturbi asmatici perdurano per un periodo prolungato, solitamente ciò significa che la persona soffre di un'altra allergia. Frequenti sono le reazioni agli acari della polvere, microscopici insetti che vivono soprattutto nei letti, dove trovano un ambiente idoneo, dato che si alimentano di scaglie di pelle umana. I prodotti del metabolismo degli acari, che contengono le proteine che scatenano l'allergia, sono considerati l'allergene più importante e favoriscono l'insorgere dell'eczema.

La misura più importante è il risanamento del letto: materasso, cuscino e coperte devono essere rivestiti con tessuti speciali antiacaro, permeabili all'aria e al vapore acqueo, su cui infilare poi le federe normali. Nelle camere da letto, la temperatura non dovrebbe salire oltre i 19 °C e l'umidità sopra il 55 per cento. Fare la polvere soltanto con stracci umidi e antistatici, gli aspirapolvere dovrebbero essere dotati di filtri spe-

cifici. Togliere moquette e tappeti, tende, mobili imbottiti e libri dalle camere da letto. Nelle camerette dei bambini dovrebbero trovarsi solo animaletti di stoffa e peluches lavabili. La reazione infiammatoria della pelle può essere causata anche dagli animali domestici. Il gatto, il cane o il porcellino d'India perdono peli e scaglie di pelle contenenti un'elevata concentrazione di allergeni, che possono penetrare nella pelle e scatenare un eczema. Gli animali domestici vanno quindi tenuti lontani dalle camere da letto. Chi ha animali domestici dovrebbe rinunciare a mobili rivestiti in tessuto e tappeti anche nel resto della casa.

L'abbigliamento adatto

L'abbigliamento dovrebbe lasciar passare l'aria, essere morbido e non troppo caldo, perché l'eccessivo calore può aumentare il prurito. A diretto contatto con la pelle andrebbe portata biancheria di cotone non tinta resistente alle alte temperature, in modo da poter facilmente lavar via resti di pomate o creme. Abbiate cura di sciacquare via bene i residui di detersivo. Rinunciate all'ammorbidente e aggiungete invece un po' di aceto all'ultimo risciacquo. I capi di cotone sono spesso cuciti con fili sintetici. Prima dell'acquisto verificate le cuciture o portate la biancheria al contrario. Oltre al cotone, anche la seta e la viscosa sono ben tollerati. Esistono poi articoli in seta purissima (100 per cento seta senza sericina e con un antimicrobico/antimicotico permanente fissato alla fibra della seta) che svolgono inoltre un'azione protettiva, lenitiva, antinfiammatoria e antifettiva.

Tabella 1

Misure preventive per bambini con un rischio maggiore ed elevato di allergia

Durante la gravidanza

- Niente animali domestici pelosi o piumati
- Arredamento che catturi meno polvere possibile
- Non fumare
- Nessuna dieta particolare per la mamma

Primi cinque mesi dopo la nascita

- Allattare il neonato per 4–6 mesi o nutrirlo con latte parzialmente idrolizzato ipoallergenico (latte HA) o con preparati sostitutivi del latte materno completamente idrolizzati
- Nessuna dieta particolare per la mamma

Dal 6° mese

- Continuare ad allattare o normale latte di proseguimento
- Introdurre alimenti supplementari (p. es. verdure, patate; pappe con carne, frutta, cereali). Importante: introdurre ogni alimento singolarmente a distanza di 7 giorni
- Aumentare lentamente il numero di pappe, in modo che dopo 12 mesi diventino 3–4 pasti giornalieri
- Lo yogurt può essere introdotto dal 7° mese (la ricotta e il formaggio più tardi, per via dell'elevato contenuto proteico)



► Le misure preventive devono essere avviate prima e subito dopo il parto.

- Al più tardi dal 2° anno di vita stessi pasti del resto della famiglia
- Nessuna esposizione al fumo
- Niente animali domestici pelosi o piumati

Misure preventive


Le prime misure preventive contro la neurodermite dovrebbero essere adottate nelle famiglie atopiche già durante la gravidanza e in particolare subito dopo il parto (cfr. tabella 1). La prevenzione secondaria può evitare lo sviluppo di nuove allergie. Per essere efficace, il trattamento richiede una stretta collaborazione basata sulla fiducia tra medico, paziente e familiari. Le persone affette da neurodermite sono molto sensibili allo stress e ai carichi psichici. I bambini dovrebbero imparare mediante una guida psicologica comprensiva ad accettare e gestire i piccoli problemi quotidiani in modo positivo. Gli adulti non dovrebbero mettersi sotto pressione esigendo troppo da sé stessi, ma rimanere tranquilli e vedere il lato positivo della vita. Gli esercizi di rilassamento, come lo yoga e il training autogeno, possono aiutare a superare lo stress quotidiano e a diventare mentalmente più resistenti.

Complessivamente, le ricerche hanno consentito di ottenere progressi molto interessanti anche nella terapia dell'eczema atopico e permettono al medico di consigliare una gamma di terapie sempre più efficaci e differenziate a seconda della situazione e della storia clinica del malato.

Remederm

Normalizza la pelle molto esposta ed irritata.




Cura dermatologica della pelle.
Made in Switzerland.

**Louis
Widmer**


Appositamente testato in cliniche dermatologiche specializzate. www.louis-widmer.com

Si gratta perché prude?

Uno studio condotto su 2456 pazienti affetti da neurodermatosi dimostra una «riduzione significativa ($p = 0,001$) di secchezza, escoriazioni (ferite prodotte grattandosi) lichenificazione, desquamazione, arrossamento e prurito tra il 54,1 e il 65,8 %»¹.

¹ Eberlein, B. et al.: Adjuvant treatment of atopic eczema: assessment of an emollient containing N-palmitoylethanolamine (ATOPA study). JEADV 2008; 22(1): 73 – 82

PHYSIOGEL® A.I. Crema con PEA* l'aiuta.

La crema calma il prurito e arresta il bisogno di grattarsi.

* N-Palmitoylethanolamina, sostanza contenuta nella pelle.

In vendita nelle farmacie e drogherie



Buono per un campione.
Qualificare SA
CP 84, 4023 Basilea

aha



Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma
Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme
Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma



Una piccola selezione del nostro assortimento di opuscoli in italiano e francese.

Sapere rassicura e aiuta a vivere meglio con un'allergia.
Noi vi spieghiamo come riconoscere un'allergia, come trattarla e come prevenirla.

aha! è al vostro fianco
aha! infoline 031 359 90 50
www.ahaswiss.ch

Impressum

Edizione: Fondazione *aha!* Centro svizzero per
l'allergia, la pelle e l'asma
Scheibenstrasse 20, 3014 Berna

Redazione: *aha!*

7^a edizione: 25 000 copie T

4^a edizione: 18 000 copie F

2^a edizione: 7 000 copie I

Traduzione: Fabio Chierichetti & Co., Losone

Stampa: Egger AG, Frutigen

Foto / grafici: ¹ *aha!*
² Olivier Evard, Nidau
³ Koma, H. J. Walter, Basilea
⁴ Clinica dermatologica,
ospedale universitario Zurigo
⁵ Novartis, Berna
⁶ 3M Deutschland GmbH
⁷ Centro di consulenza per allergia e
gravidanza, Inselspital,
ospedale universitario Berna
⁸ Imagepoint.biz
⁹ Clinica dermatologica, Inselspital
ospedale universitario Berna

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 svizzero per l'allergia,
la pelle e l'asma

Ottobre 2008

Per una migliore qualità di vita

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

Le più importanti prestazioni di *aha!*:

- consulenza personale con la *aha!infoline*: 031 359 90 50
- opuscoli gratuiti sui temi delle allergie
- ampia gamma di informazioni al sito www.ahaswiss.ch
- attualità e fatti nella rivista *aha!news* (solo in tedesco)
- 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 ZEW, *aha!* assicura un impiego trasparente e mirato delle donazioni.

aha!

aha!infoline 031 359 90 50

info@ahaswiss.ch

www.ahaswiss.ch

Donazioni: conto corrente postale 30-11220-0



VERDIANT VERTRAKEN
MÉRITE CONFIAÑCE
MERITA FIDUCIA