



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Allergia ai pollini

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

Autore



Prof. dott. med. Arthur Helbling, direttore del reparto di allergologia Ziegler, Spital Netz Bern Ziegler, direttore medico del policlinico di allergologia e immunologia, Inselspital, ospedale universitario Berna

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

Prefazione

Per una parte non indifferente della popolazione, i pollini sono i «guastafeste» della bella stagione. All'inizio della primavera, le infiorescenze di cespugli e alberi (i cosiddetti «gattini») possono provocare fastidiosi sintomi agli occhi e al naso. La maggior parte dei pazienti è però sensibile ai pollini delle graminacee. La pioggia porta sollievo, così come restarsene chiusi in casa. Ma si può ancora chiamarla vita? Ancora peggio diventa quando l'allergia colpisce pure i bronchi e al mattino ci sveglia a causa della tosse. Benché esistano diversi medicinali efficaci per curare i sintomi del raffreddore da fieno, solo l'immunoterapia specifica (cura con iniezioni) attacca il problema alla radice.

Quante primavere ed estati volete ancora farvi rovinare?

Indice

- 4 L'allergia ai pollini e le sue cause
- 6 Un ampio spettro di disturbi
- 6 Accertamento e terapia
- 10 Che cosa può fare il paziente?

L'allergia ai pollini e le sue cause

Circa il 15 per cento della popolazione manifesta sintomi allergici dopo avere inalato pollini. I disturbi tendono ad accumularsi durante le stagioni più miti. Le origini di quello che è comunemente noto come raffreddore da fieno non vanno ricercate, come talvolta si suppone a torto, nei fiori, bensì nel polline trasportato dal vento. Se la loro concentrazione nell'aria è sufficientemente elevata, i pollini di graminacee e alberi provocano arrossamento e prurito agli occhi, gocciolamento del naso, starnuti e affanno. Delle circa 3500 piante presenti in Svizzera, solo una ventina sono importanti dal punto di vista allergologico. La maggior parte delle persone allergiche, circa il 70 per cento, reagisce ai pollini delle graminacee, ma negli ultimi anni è stato osservato anche un acuirsi della sensibilizzazione a quelli della betulla e del frassino. Le principali varietà di pollini che da febbraio ad agosto possono provocare sintomi allergici sono all'origine del 95 per cento dei disturbi.

I primi sintomi di un'allergia ai pollini possono manifestarsi già tra il quinto e il sesto anno di vita. Sono particolarmente esposti al rischio i bambini con uno o entrambi i genitori che soffrono di allergie o di affezioni alle vie respiratorie di origine allergica. Il raffreddore da fieno è una malattia tipica dell'età scolastica che talvolta si manifesta soltanto durante la pubertà. I disturbi raggiungono il picco tra i 15 e i 25 anni, ma ciò non significa che le persone più anziane siano al riparo dal raffreddore da fieno. È possibile infatti che un'allergia ai pollini si sviluppi anche a 70 anni. I figli dei contadini sono abituati ai pollini, ma restano comunque a rischio. Molti di loro sviluppano un'affezione alle vie respiratorie che sovente si presenta soltanto durante il periodo del raffreddore da fieno.

Le principali varietà di pollini da gennaio ad agosto

Gennaio	(nociolo e ontano)
Febbraio	nociolo e ontano
Marzo	frassino e betulla
Aprile	(frassino e) betulla
Maggio	(betulla e) graminacee
Giugno	graminacee
Luglio	graminacee e artemisia
Agosto	artemisia ed ev. ambrosia



- Le graminacee, le principali responsabili del raffreddore da fieno.



- Le persone allergiche ai pollini di betulla sono in aumento.



- L'allergia ai pollini si manifesta per lo più in età scolastica e persiste fino all'età adulta.

Un ampio spettro di disturbi

Un'allergia ai pollini si manifesta all'inizio con un fastidioso prurito agli occhi, che si arrossano e lacrimano. Poi il naso incomincia a prudere, arrivano gli starnuti e gocciola un liquido trasparente. Un attacco di allergia ai pollini può però seguire anche altre modalità, con il paziente che alle quattro del mattino è colpito da una crisi di tosse o è infastidito da un prurito nelle orecchie e al palato. I disturbi possono già manifestarsi all'interno dell'appartamento, per poi peggiorare all'esterno. Se la persona allergica ritorna al chiuso, la situazione migliora, ma serve del tempo prima che i disturbi spariscono. Anche la meteo ha la sua importanza: se piove, il paziente si sente meglio, purtroppo però la pioggia è sovente seguita da un volo di pollini particolarmente esteso. Un'esposizione duratura o ripetuta ai pollini porta dopo tre o quattro giorni a un'ostruzione delle vie nasali, che può provocare cefalea, difficoltà nel parlare, otturazione delle orecchie e crisi di tosse. La tosse e l'affanno possono svilupparsi nel corso degli anni, ma appaiono spesso dopo un'attività fisica (sport) o in locali con molto fumo.

Accertamento e terapia

In genere, è il paziente stesso che si accorge di avere il raffreddore da fieno. Costata che i sintomi si manifestano sempre nello stesso periodo dell'anno e chiede al medico o in farmacia che cosa potrebbe lenire i disturbi. Il medico studia il caso, chiarisce quando e dove si manifestano i disturbi, che cosa li attenua e se anche i genitori soffrono di raffreddore da fieno. In seguito, prescrive in genere un antistaminico che reprime i sintomi dell'allergia.



► Un prurito agli angoli interni di entrambi gli occhi può essere il primo indizio di un'allergia ai pollini.



► Le persone allergiche ai pollini possono soffrire crisi di tosse e affanno durante l'attività fisica.



► Il fumo attivo e passivo acuisce i disturbi allergici alle mucose.



► Il tipo di allergia può essere in genere definito con un colloquio approfondito.

Se i medicinali (collirio, spray nasale, pastiglie) non riescono ad attenuare i disturbi dell'allergia, è consigliabile procedere a un approfondito esame allergologico. Uno specialista effettua test cutanei ed ematici per scoprire che genere di polline e quale allergene siano all'origine dell'allergia. L'esame comprende un colloquio e talvolta la verifica della capacità polmonare. Il medico potrebbe consigliare una cura di desensibilizzazione o di iposensibilizzazione, un trattamento immunitario specifico che, di regola, può essere prescritto solo da un allergologo. Questa cura è particolarmente indicata per i più giovani, ma per diversi motivi può risultare utile anche ai pazienti più anziani. La desensibilizzazione viene effettuata per lo più dal medico di famiglia: si tratta di iniettare piccole dosi di allergeni pollinici nel tessuto adiposo del braccio. Il trattamento dura dai tre ai quattro anni.

Per la diagnosi, il medico considera anche eventuali intolleranze alimentari che possono indicare un'allergia ai pollini (reazioni incrociate): se un paziente mangia una mela o una noce e percepisce in seguito un prurito a labbra, faringe o palato, potrebbe essere allergico al polline di betulla, anche se fino a questo momento non ha mai mostrato i sintomi di un raffreddore da fieno. Circa la metà delle persone allergiche ai pollini presenta una leggera intolleranza a uno o più generi alimentari. È importante sapere che la maggior parte degli alimenti provoca sintomi allergici solo se consumati crudi. Di regola, cotti o riscaldati non presentano alcun problema per il paziente. Anche il miele può provocare disturbi, visto che

contiene pollini. Molte reazioni a frutta e verdura sono relativamente inoffensive, mentre il consumo di noci e sedano rapa può portare a conseguenze più gravi, come uno stato di shock o la perdita di conoscenza.

In molti casi, i disturbi del raffreddore da fieno si fanno progressivamente meno fastidiosi e spariscono con il passare degli anni. Resta tuttavia la predisposizione a sviluppare allergie di tipo ambientale, quindi agli alimenti, agli animali domestici o al latte.

Relazioni conosciute tra allergia ai pollini e reazioni a determinati alimenti

Pollini di betulla / nocciolo	Nocciole, noci, mandorle, mele, pere, ciliegie, pesche, kiwi, nettarine, carote, sedano, soia e altri ancora
Pollini di graminacee	Pomodori, meloni, arachidi, cucurbitacee
Pollini di artemisia	Sedano, carote, finocchi, pastinaca, anice, aneto, cumino, coriandolo, paprica, prezzemolo, pepe, semi di girasole, camomilla
Pollini di ambrosia	Banane, meloni, cetrioli



► Se mangiati crudi, alcuni frutti possono a volte provocare disturbi allergici.



► Solo un esame allergologico permette di determinare la presenza di un'allergia a un alimento.

Che cosa può fare il paziente?

Oltre a un approfondito esame allergologico e alla terapia prescritta dallo specialista, il paziente può contribuire al proprio benessere informandosi sul volo dei pollini. Le previsioni al riguardo sono preziose per le persone allergiche, che possono così ricorrere in maniera mirata ai loro medicinali e organizzare al meglio le attività del tempo libero. Il portale di Meteo-Svizzera pubblica regolarmente informazioni aggiornate e radio, televisione e giornali forniscono ragguagli sulla presenza di pollini.

È bene che la persona allergica scelga la destinazione delle vacanze tenendo conto del volo dei pollini. Lo stesso vale per le discipline sportive. In estate, è meglio rinunciare alla corsa all'aperto, mentre gli sport acquatici sono una buona soluzione. Lavarsi i capelli alla sera impedisce ai pollini di disturbare il sonno. In presenza di pollini, è consigliabile tenere chiuse le finestre o installare uno speciale filtro (p.es. in camera da letto). I finestrini andrebbero chiusi durante gli spostamenti in treno o in auto.

È fondamentale che le persone allergiche conoscano le cause dei loro disturbi (le piante e il loro periodo di fioritura), in modo da tentare di evitare di esporsi ai pollini nei momenti di massima diffusione o da assumere i farmaci profilattici del caso.

Informazioni per le persone allergiche ai pollini

Per la Svizzera:

www.pollinieallergie.ch: informazioni su pollini e allergie.

www.meteosvizzera.ch: informazioni su meteo e salute.

Bollettino dei pollini su nastro:

0900 162 115 (CHF 1.20/min., in tedesco)

0900 162 145 (CHF 1.20/min., in francese)

Per l'Europa:

www.polleninfo.org (in tedesco e inglese)

Impressum

Edizione: Fondazione aha! Centro Allergie Svizzera
Scheibenstrasse 20, 3014 Berna
Redazione: aha! Centro Allergie Svizzera
2ª edizione: 7 000 copie I
10ª edizione: 25 000 copie T
7ª edizione: 18 000 copie F
Traduzione: Fabio Chierichetti & Co., Losone
Stampa: Egger AG, Frutigen
Foto e grafici: ¹ Policlinico di allergologia e immunologia, Inselspital, Berna
² MeteoSvizzera, Zurigo
³ Markus Senn, Wabern
⁴ virus Ideenlabor AG, 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

Maggio 2010

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

