



E' IL TEMPO DELLE ALLERGIE COME INDIVIDUARLE E CURARLE **Respiratorie, alimentari, da contatto, le soluzioni**

Primavera è un momento di allergie molto acute e frequenti. L'allergia in termini scientifici spiega la Dott.ssa Alessia Cocconcelli, è una risposta immunitaria inappropriata e dannosa a sostanze comunemente innocue [pollini, acari della polvere, ma anche alimenti, farmaci e altre sostanze].i sintomi più frequenti sono la rinite allergica, la congiuntivite, l'asma bronchiale. La rinite determina prurito al naso, rinorrea [frequente secrezione nasale], naso chiuso, starnuti. La congiuntivite si manifesta con prurito oculare, arrossamenti, fotofobia. L'asma bronchiale si manifesta con difficoltà a respirare, sensazione di costrizione toracica, tosse secca, sibili. Ogni manifestazione allergica ha la sua cura specifica: un antistaminico per bocca blocca le secrezioni sia nasali che oculari di congiuntivite e rinite, per l'asma servono broncodilatatori e nei casi più persistenti terapie con corticosteroidi. La diagnosi dell'allergia si effettua attraverso alcuni test specifici: il prick test, utile per la diagnosi di rino-congiuntivite allergica, asma bronchiale ma anche allergie alimentari, consiste nel deporre una goccia di ogni estratto allergenico sulla cute interna dell'avambraccio e pungere la cute sotto la goccia con appositi aghi. Il patch test valuta la risposta tardiva all'esposizione della cute all'allergene ed è il test fondamentale per le dermatiti allergiche da contatto. L'allergene viene applicato con un cerotto adesivo sul dorso e rimosso dopo 48 ore con prima osservazione degli effetti, ripetuta poi dopo 72 ore. Esiste un solo efficace rimedio: l'allontanamento dell'allergene. Nel caso di sostanze da contatto o allergie alimentari evidentemente si tratta di non entrare in contatto o ingerire quanto è stato individuato come dannoso. Nel caso, frequente di questi tempi, di allergie respiratorie, si tratta di bonificare spesso e in modo preciso gli ambienti: pulizia, eliminazione di ogni ricettacolo di polveri quali tappeti, moquette, peluche per i bambini. Per quanto riguarda le allergie cutanee da contatto [eczema atopico] bisogna fare ricorso a antistaminici e cortisonici, però anche utilizzare sostanze emollienti e idratanti in grande abbondanza. Meglio usare a contatto sulla pelle cotone o altre sostanze naturali.

POSSONO COMPARIRE A OGNI ETA' TANTE LE POSSIBILI CAUSE

Un po' di domande e curiosità, alcune note e altre meno, sulle allergie.

Sono congenite? C'è una predisposizione genetica ereditaria che si combina con fattori esogeni. C'è chi è geneticamente predisposto e non la sviluppa mai, magari perché nell'ambiente dove vive non viene spesso a contatto con le sostanze incriminate. C'è chi la sviluppa magari in età avanzata senza avere avuto mai sintomi prima, va detto che l'allergia non si manifesta immediatamente, ma dopo diversi contatti con le sostanze che ne sono causa. Questo perché al primo incontro l'organismo non ha conoscenza di queste sostanze, poi i recettori si attivano, vengono prodotti i relativi anticorpi e si verificano gli effetti che conosciamo. Succede per esempio con le punture di imenotteri, che non sono mai dannose alla prima occasione, mentre si manifestano in eventi successivi. **In primavera l'allergia è soprattutto ai pollini?** In realtà a causare i problemi sono principalmente le graminacee. I famosi batuffoli bianchi dei pioppi non sono particolarmente allergici, sono solo il segnale che la diffusione delle spore è cominciata. Ci sono invece tante piante che magari uno non considera e che sono fortemente allergiche: per esempio la betulla e il nocciolo. E ci sono alberi che causano forti allergie in periodi ben diversi dalla primavera. Per esempio il cipresso causa effetti molto intensi fra gennaio e febbraio e si manifesta spesso in soggetti di età avanzata

senza preavviso. Poi ci sono gli acari, le muffe, che richiedono una forte bonifica e pulizia della casa.

INTOLLERANZE E CIBI, UN REBUS: la difficile individuazione dei fattori

Altro grande ramo delle allergie è quello alimentare, difficile da ridurre in poche righe. Anche in questo caso sono moltissime le possibilità e sostanze. I due casi più eclatanti sono la celiachia, l'intolleranza al glutine, e quella al lattosio. Fra gli altri alimenti fortemente allergenici possiamo indicare: crostacei, frutta secca, uova, frutta, verdure crude. Ci sono sintomi evidenti: orticaria, prurito, gonfiore di labbra, lingua e gola, fino ad effetti molto acuti, che possono arrivare perfino allo choc anafilattico. I test per l'individuazione delle intolleranze, salvo per quanto riguarda glutine e lattosio, non sono esatti e spesso non sono efficaci e comunque non scientificamente validati. E' necessario invece valutare attentamente il paziente, procedere per esclusione di altre patologie, individuare le sostanze alimentari allergizzanti, procedere alla loro eliminazione e alla reintroduzione progressiva per verificare gli effetti. Un procedimento ben più complicato di una semplice cura, ma l'unico realmente efficace per una diagnosi corretta.