



Combattere le allergie primaverili Ã sempre stata una battaglia impegnativa per molti soggetti che purtroppo soffrono di questo problema. Ora il periodo difficile Ã alle porte, se proprio non Ã giÃ cominciato, e quindi per cercare di avere qualche speranza di vittoria nella battaglia che aspetta molti soggetti allergici, Ã necessario conoscere bene lâ??avversario, le sue strategie e gli eventuali suoi punti deboli.

Il primo nemico da affrontare sono le graminacee, forse il peggiore di tutti nel periodo primaverile. Queste cominciano a fiorire ad inizio aprile per poi raggiungere il picco in giugno, senza distinzione di latitudine, per cui ad essere interessato Ã proprio tutto il Paese.

I pollini delle graminacee sono piuttosto grandi e provocano la classica febbre da fieno, anche se il rialzo febbrile Ã un evento del tutto eccezionale. Quindi starnuti, naso che cola, bruciore e lacrimazione agli occhi, insomma tutte quelle manifestazioni che ormai tutti conoscono e che Ã difficile contrastare. La soluzione migliore, ma sarebbe piÃ<sup>1</sup> corretto dire lâ??unica soluzione, Ã il vaccino, ma ormai si Ã in ritardo, per cui questo Ã una profilassi che si dovrÃ prendere in considerazione nel prossimo autunno.

Terapie sostitutive ce ne sono, anche se in buona misura si tratta di palliativi o lenitivi della sintomatologia e, nello specifico, antistaminici, antileucotrienici, cortisonici nasali, cortisonici inalatori, broncodilatatori, insomma tutti i prodotti che ormai si Ã abituati ad utilizzare in questo periodo. Recentemente sono apparsi sul mercato anche dei nuovi prodotti, ma col tempo accade che si determina una sorta di assuefazione da parte dellâ??organismo, per cui lâ??effetto lenitivo tende a sfumare, anche se solo di poco, con il passare dei mesi.

Cominceranno poi la parietaria, sempre presente in ogni dove, la betulla, il pioppo, lâ??ontano, lâ??artemisia, lâ??ambrosia e altre ancora che non daranno tregua agli allergici e tra questi sicuramente vi saranno anche soggetti con doppia allergia, ovvero una intolleranza alimentare associata alla classica allergia da pollini.

Tale intolleranza alimentare Ã per lo piÃ<sup>1</sup> relativa alla frutta, dal momento che le proteine e gli allergeni responsabili delle allergie da polline, sono spesso comuni ad altre piante e tra queste vi

sono le piante da frutto.

Tanto per fare un esempio, chi è allergico alla betulla e all'ontano, in questo periodo dovrebbe stare alla larga, nel senso che non dovrebbe mangiare mela, pera, pesca, albicocca, ciliegia, banana, noce e nocciola, kiwi, fragola, lampone, sedano, carota, finocchio, prezzemolo. Chi invece è allergico alle graminacee, dovrebbe astenersi da pesca, albicocca, ciliegia, prugna, melone, anguria, kiwi, agrumi, mandorla, pomodoro. Queste associazioni che la maggior parte dei soggetti in realtà non conosce affatto, possono amplificare i sintomi dell'allergia, per cui è bene fare anche attenzione anche a ciò che si mangia.

Ma nella vita di tutti i giorni, cosa bisogna fare a parte una attenzione particolare anche ai prodotti di origine vegetale. Potrebbe essere utile utilizzare la mascherina, soprattutto se si è costretti a percorrere a piedi strade costeggiate da queste essenze arboree, oltre alla parietaria che come detto in precedenza è praticamente ovunque. Quando si è in macchina il problema non si pone, perché oggi la maggior parte dei climatizzatori è dotato di filtro antipolline che, si ricorda, va controllato ed eventualmente sostituito prima dell'inizio della primavera. Ciò non toglie che, quando si scende dalla propria vettura è consigliabile indossare nuovamente la mascherina. In casa stesse precauzioni, anche se la mascherina è possibile lasciarla nel cassetto, ma è preferibile tenere le finestre ben chiuse tra le 9 e le 16, periodo in cui la diffusione di polline è maggiore. Questo, ovviamente, sempre che anche in casa si abbia un climatizzatore, anch'esso dotato di filtro anti polline, ovviamente. In casa poi vi è anche il problema della polvere, per cui è necessario utilizzare sempre l'aspirapolvere, anche sui tendaggi, poltrone e divani, in modo da eliminare quanti più allergeni è possibile.