

# Allergici, attenti ai pollini e anche alla frutta e verdura che mangiate

Il clima mite e la fioritura delle piante ha già portato starnuti e irritazioni. I consigli per difendersi, pure a tavola



I pollini sono sbarcati prima del solito. Complici l'inverno mite e le fioriture anticipate. Ma oltre ai pollini, i 5 milioni di italiani allergici devono stare attenti anche alla frutta e verdura che mangiano. «Sono sempre più frequenti le "allergie crociate"», spiega la dottoressa Lucia Testoni, allergologa dell'Istituto clinico Humanitas di Rozzano (Milano), «ovvero reazioni, come prurito al palato, gonfiore delle labbra, irritazioni cutanee e anche attacchi d'asma». Si può dire che ogni polline ha i suoi «frutti proibiti». Meglio dunque sapere a quale pianta si è allergici per evitare la frutta e la verdura che potrebbero scatenare una crisi.

**Graminacee.** Chi è allergico alle graminacee deve evitare anguria, melone, limone, arancia, prugna, pesca, albicocca, ciliegia, kiwi, pomodoro.

**Parietaria.** No a melone, ciliegia, basilico e piselli.

**Betulacee.** Evitate mela, pera, fragola, lamponc, prugna, pesca, albicocca, ciliegia.

**Composite.** Niente camomilla, margarita, lattuga, cicoria, sedano, carote, prezzemolo, pistacchio, banana.

**Meteo polline sul web.** Per sapere quanti sono i pollini in circolazione, potete controllare il calendario pollinico sul sito [www.re-actine.it](http://www.re-actine.it), dove vengono segnalate tutte le fioriture nelle varie zone d'Italia, con le previsioni per la settimana seguente e un esperto on-line che scioglie ogni dubbio.

**Difendersi in casa.** Aprite le finestre soltanto dopo le 22; dormite con le finestre chiuse; riponete il cuscino nell'armadio durante il giorno; installate un condizionatore con filtro Hepa. E poi lavate i capelli tutte le sere prima di andare a dormire: è proprio lì che si annidano i pollini, che poi si depositano sul cuscino e vi disturbano il sonno.

**«Baby Allergy Card».** Per i bimbi è stata varata la *Baby Allergy Card*, un tesserino salvavita, ideato dai medici dell'ospedale Bambin Gesù di Roma: riporta su un lato i dati del bambino e le allergie di cui soffre e, sul retro, un breve vademecum di pronto intervento in caso di reazione allergica. Per info, tel. 06-68.59.1.

*Emanuela Dini*