

SOS ALLERGIE

Quello starnuto che fa primavera

Sempre più persone ne soffrono. Colpa delle piante, certo, ma anche di smog e cattiva alimentazione. Guarire non si può, convivere sì. E bene. Ecco come

di Vera Martinella

Milano, aprile

Starnuti, bruciore agli occhi, respiro affannato? Non per tutti la primavera è gioia. E non è detto che con l'età le cose migliorino. Lo dimostra un recente studio polacco, su oltre 300 ultracentenari: più del 13 per cento soffre di allergie di vario tipo e il 3,3 per cento di asma bronchiale. Nel mondo moderno le allergie sono sempre più diffuse e le teorie per spiegare questo «boom» sono le più varie: dall'eccessiva igiene ai cambiamenti del nostro sistema immunitario, dal tipo di alimentazione all'inquinamento atmosferico.

Alcune spiegazioni hanno un fondamento scientifico, altre sono solo ipotesi. «In particolare, è ormai sicuro che l'inquinamento giochi un ruolo nello sviluppo di allergie e di asma bronchiale», spiega Sergio Harari, responsabile del reparto di Pneumologia all'ospedale San Giuseppe di Milano. «Gli inquinanti che respiriamo (Pm10 e 2,5 e ozono per citare i più diffusi soprattutto in città) si diffondono subito nei polmoni, causando un aumento dei nuovi casi di asma e una maggiore frequenza delle crisi nei pazienti già malati». Molti studi hanno documentato come gli inquinanti non solo agiscono sulle vie aeree irritandole e causando bronchiti e asma, ma abbiano anche



IN ITALIA, UNO SU CINQUE NE È SCHIAVO

- Si stima che siano circa 10 milioni gli italiani allergici (esclusa l'asma): più del 20 per cento della popolazione (sopra, pollini di graminacee).
- Sono circa cinque milioni gli italiani che soffrono di asma (il 7 per cento della popolazione, di cui ben il 10 per cento in età scolare), colpevole di oltre 1.200 decessi annui.
- La rinite allergica colpisce il 25-35 per cento della popolazione.
- Nel 2020 le malattie respiratorie costituiranno la terza causa di morte sul pianeta. A ricordarlo è l'Oms, l'Organizzazione mondiale della sanità, che non a caso ha dichiarato il 2009 come «Anno Internazionale del Respiro».
- Le allergie alimentari interessano circa l'8 per cento dei bambini sotto i tre anni di vita e il 2-6 per cento della popolazione adulta.

un'azione indiretta, potenziando l'effetto allergico dei pollini. Tanto che nelle aree urbane c'è una prevalenza di sintomi respiratori tre volte superiore rispetto alle aree rurali. È altrettanto certo che il verde e i parchi proteggono i nostri polmoni dai danni dell'inquinamento, ma in città il potere «allergizzante» di alcuni pollini può essere potenziato dall'ozono e da altre sostanze, peggiorando le crisi allergiche. Per questo, per chi vuole fare attività fisica, è bene andare in aree lontane dallo smog e chi soffre di allergie dovrebbe evitare il jogging nei parchi metropolitani.

LARGO AI GIOVANI

Altre ricerche cercano di dare spiegazioni scientifiche a questa esplosione allergica giovanile: un recente studio americano suggerisce che uno dei fattori possa essere legato ai danni causati dal passaggio degli inquinanti atmosferici attraverso la placenta nelle donne gravide. «Ma una delle interpretazioni più accreditate è la cosiddetta "ipotesi igienica"», sottolinea Harari. «La ricerca più importante a sostegno di questa tesi è conseguente alla caduta del muro di Berlino, che tenne divisa la città dal 1961 al 1989. Dopo la riunificazione si registrò un'inconsueta e grave crescita delle allergie nell'ex area comunista. Gli studiosi prova- ➔

“Mi prude il palato e si gonfia la pancia: un vero incubo”



L'INTERVISTA

Laura Chiatti: “Acari, polvere e gatti: quanti pianti!”

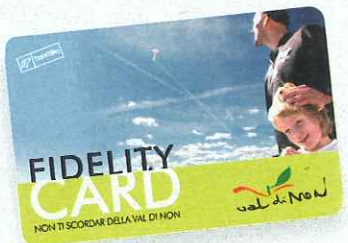
«**L**e mie amiche ridono quando vedono che all'improvviso estraggo dalla borsa una matita e me la infilo in bocca, per grattarmi il palato, ovunque ci troviamo. È il mio modo per combattere un'allergia che mi perseguita fin da quando ero bambina, e mi provoca un solletico fastidioso in bocca». Esordiva così Laura Chiatti, 26 anni (sopra, nella foto di Fabio Lovino/Contrasto), rivelando al mensile *Ok Salute* (a destra, la copertina del numero in uscita il 23 aprile) di essere allergica a tutto. O quasi. «Soffro i pollini delle graminacee», confermava, «i peli di cane e di gatto, la polvere, gli acari, e probabilmente qualcos'altro ancora:

quando sono andata a fare i test, mi hanno consegnato un elenco lunghissimo. Ho sempre la sensazione che mi scoppi il naso. Compagno fiumi di lacrime indesiderate, a tratti mi sembra che il respiro si blocchi. In qualche caso mi si gonfia la pancia, magari dopo un piatto di spaghetti al sugo: una volta è diventata grossa come quella di una donna incinta. Colpa del pomodoro, ho scoperto poi. Un'intolleranza che provocava una serie di strane reazioni al mio apparato digerente e che adesso ho superato evitando i cibi che contengono quell'ortaggio. Ma gli altri problemi, al naso, agli occhi e alla bocca in particolare, restano. Eccome...».



NON TI SCORDAR DELLA

WWW.VISITVALDINON.IT



Fedeltà premiata
in Val di Non...
Chi prenota
prima risparmia!

Scegli la Val di Non:
subito per te uno sconto del
10% sulla tua vacanza.

Scopri la Val di Non:
al tuo arrivo la "Fidelity Card"
ti riserva sconti e agevolazioni
su shopping, ristoranti
e tempo libero.

Torna in Val di Non:
un ulteriore fantastico sconto del
15% sulla tua seconda vacanza.



INFO

Leggi il regolamento
completo su:

[www.visitvaldinon.it/
fidelitycard](http://www.visitvaldinon.it/fidelitycard)

oppure telefona all'Azienda
per il Turismo Val di Non
tel. 0463 830133

I vaccini: per molti, ma non per tutti

Ivaccini sono una soluzione valida, ma riservata a pochi. Negli ultimi anni la possibilità di avere a disposizione antidoti da somministrare per bocca ha rilanciato l'utilizzo di queste cure (tecnicamente definite «immunoterapia specifica»).

Dosi crescenti. Il concetto della terapia desensibilizzante si basa sulla somministrazione di dosi via via crescenti della sostanza alla quale il soggetto è allergico, con lo scopo di «abituare» l'organismo a tollerarla. I vaccini, in realtà, sono in uso da tempo, ma fino a una decina anni fa erano solo iniettabili con una puntura sottocutanea in strutture mediche attrezzate per il rischio di super-reazioni. Un fatto che ne limitava l'uso, perché il paziente doveva recarsi ogni settimana in ospedale per farsi inoculare il vaccino e attendere circa mezz'ora d'osservazione prima di andarsene. Il tutto per parecchi anni di seguito: non una grande comodità...

Via orale. L'introduzione di vaccini per via orale, in comode gocce da prendersi a casa (previa prescrizione

medica, naturalmente), ha rivoluzionato l'accesso a questi trattamenti. Purtroppo, però, la terapia desensibilizzante ha notevoli limiti e indicazioni precise. Prima di tutto, solitamente si assiste a una riduzione dei sintomi, ma non a una loro scomparsa. Dunque, la vaccinazione per via orale non sostituisce del tutto l'usuale terapia del paziente. Inoltre non esiste a oggi una certezza scientifica che i risultati ottenuti abbiano la stessa validità dei «vecchi» rimedi sottocutanei. Infine, funziona soltanto per determinate allergie: per curare la congiuntivite allergica e le riniti, molto meno per l'asma.

Ok per i bambini. Risulta però efficace soprattutto nei bambini, i più colpiti dalle allergie: si stima, infatti, che il 30 per cento degli

adolescenti che vivono nelle città soffrono di oculo-rinite allergica e almeno il 10 per cento di asma. Inoltre il 9 per cento delle crisi asmatiche di ragazzi sotto i 15 anni è riconducibile all'azione del particolato fine e ultrafine (Pm 10 e Pm 2,5) presente nell'aria inquinata. **V.M.**



→ rono che ne erano responsabili i cambiamenti di stili di vita e di alimentazione: troppa igiene e cibi troppo "sofisticati" hanno influito negativamente sullo sviluppo dei piccoli, abituati a un ambiente e a una dieta più sani».

COSA C'È NEL PIATTO

E il cibo cosa c'entra? Che anche l'alimentazione abbia un ruolo è documentato da due indagini recentissime: nella prima, studiosi inglesi hanno provato che i bambini che bevono regolarmente succhi di mela o mangiano banane (entrambi ricchi di antiossidanti) hanno una netta riduzione dei sintomi asmatici. Nel secondo, ricercatori canadesi hanno documentato che i piccoli con un'alimentazione ricca di hamburger e patatine soffrono di più d'asma. Un'alimentazione sana, quindi, aiuta anche sul fronte allergie, ma siamo ancora lontani dall'aver indicazioni alimentari precise e univoche da mettere in pratica nella quotidianità.

Lo specialista precisa: «L'asma non è solo una malattia allergica. Molti pazienti che ne soffrono non sono allergici e non possono quindi trarre vantaggio da alcune terapie come i vaccini desensibilizzanti. L'asma», continua Harari, «è una malattia infiammatoria delle vie aeree, cioè dei bronchi, quel sistema di tubi che dalla bocca e dal naso, attraverso la trachea, porta l'aria nei polmoni, che provvedono a ossigenare il sangue. È patologia cronica: accompagna per tutta la vita chi ne è affetto». Oggi abbiamo a disposizione farmaci validi, ma in molti casi bastano terapie locali (spray), che agiscono solo sui bronchi e

presentano effetti indesiderati praticamente nulli. Altre volte bisogna associare medicinali orali, come gli anti-leucotrieni, che richiedono qualche attenzione medica in più. E per i casi più gravi ci sono gli anticorpi monoclonali anti-IgE. È molto raro che un paziente non risponda ai trattamenti. L'importante è che la cura sia assunta con continuità. Non bisogna interrompere le terapie quando ci si sente meglio e la posologia deve essere tagliata sul singolo caso, in modo da avere un controllo completo della malattia col minor uso possibile di farmaci. Il paziente asmatico, poi, deve sapere cosa fare nel caso di un peggioramento improvviso dei sintomi o di una riacutizzazione bronchitica, deve cioè essere educato a gestire da solo le diverse situazioni e le cure, sempre sotto supervisione medica. L'asma, insomma, è oggi una malattia con la quale si può convivere, anche facendo attività sportiva.

Vera Martinella