

quando i pollini saltano al naso

Starnuti a raffica e fazzoletto sempre in mano in primavera sono sinonimo di pollinosi. Come tenerla a bada

Ogni volta il problema riesplode con la primavera: solo che, di anno in anno, la quantità di persone che soffre di rinite allergica è andata aumentando, al punto che, negli ultimi dieci anni, è passata dal 5 al 20% della popolazione. In pratica, oggi sono circa 12 milioni gli italiani afflitti da questa forma di allergia, nella stragrande maggioranza provocata dai pollini. Un problema risolvibile, ma ad alcune condizioni. Ecco quali.

Una reazione allergica

Nel periodo della fioritura si riversano nell'aria i pollini, che sono i granuli di pochi millesimi di millimetro di diametro (da 10 a 200 micron) con cui le piante di una stessa specie si fecondano.

■ La presenza e la concentrazione varia a seconda della zona geografica, dell'altitudine e del periodo; in generale, comunque, dalla fine di gennaio (quando fioriscono il cipresso e il tasso, poi la betulla, il nocciolo, il faggio, l'olivo) fino a luglio e oltre, quando trionfano le graminacee, l'aria è colma di sostanze capaci di scatenare reazioni nell'organismo.

■ Nelle persone sensibili (cioè predisposte), infatti, un polline può trasformarsi in un allergene, cioè in una sostanza contro cui l'organismo mette in moto un meccanismo di difesa eccessivo, legato alla produzione di istamina, provocando l'allergia.

UN AIUTO DALLE ACQUE TERMALI

Nella rinite allergica, purché non nella fase acuta, le cure termali aiutano a migliorare le condizioni delle mucose di naso, gola e orecchio. Sono adatte, in particolare, le acque salsobromiodiche; per chi soffre di allergie respiratorie, invece, sono sconsigliate quelle sulfuree, perché lo zolfo è un fattore scatenante dello spasmo bronchiale.

UN DISTURBO DA NON SOTTOVALUTARE

La rinite allergica da pollini provoca disturbi a naso, gola, palato e occhi. I segni caratteristici sono le crisi di starnuti, il naso chiuso e gocciolante, gli occhi che si arrossano e lacrimano, la tosse e il prurito a naso, gola, occhi. A volte, possono comparire malessere generale e difficoltà di concentrazione. La reazione in sé non è un problema serio, però può durare da 20 giorni fino a 3 mesi e quando "esplode" rende difficoltose le attività quotidiane. Tuttavia non va sottovalutata perché, se non curata in modo corretto, può evolvere in asma bronchiale (1 caso su 4) e dare complicanze come rino-sinusite e otite.

QUESTO È IL PERIODO PEGGIORE

Nella maggior parte dei casi, allergia ai pollini significa rinite: è quella che tradizionalmente si chiama "raffreddore da fieno" o "pollinosi" e che scientificamente si definisce "intermittente". Infatti, a differenza di quella scatenata da allergeni sempre presenti nell'ambiente, come gli acari o la forfora degli animali domestici, che è detta "perenne", questa può manifestarsi più volte nel volgere delle stagioni, a seconda delle piante in fioritura perché, normalmente, l'allergia non riguarda un solo tipo di polline, ma più varietà. L'attacco è più probabile, poi, se nell'aria sono presenti sostanze inquinanti (domestiche, industriali e smog), in quanto queste irritano le mucose nasali provocando microlesioni e rendendole "permeabili" ai pollini.

Durante la crisi: cure locali

Nel momento in cui esplode, la rinite allergica può essere affrontata solo con rimedi immediati, che tengano il più possibile sotto controllo i sintomi: in pratica, con i medicinali detti "sintomatici", che in buona parte sono farmaci da banco (Otc), acquistabili in farmacia senza bisogno di prescrizione medica.

■ Si ricorre soprattutto agli antistaminici per bocca, che limitano l'eccessiva produzione di istamina e riducono la sensibilizzazione delle mucose. Questi farmaci hanno lo svantaggio, come effetto secondario, di provocare sonnolenza; quelli di ultima generazione, però, sono molto ben tollerati.

■ La rinite allergica è una "malattia di organo", ossia riguarda solamente il naso: per questo andrebbero usati innanzitutto i farmaci che agiscono direttamente sulle mucose nasali, cioè antistaminici e cortisonici spray (tra poco arriverà sul mercato anche un cortisonico inalatorio Otc, acquistabile senza prescrizione medica) e vasocostrittori spray, utili per "riaprire" il naso.

■ Oltre a questo, si deve tenere il naso ben pulito. Va soffiato frequentemente, una narice alla volta, e possibilmente "lavato", per rimuovere gli allergeni depositati sulle mucose interne. Per la pulizia si possono utilizzare gli spray o le fiale di acqua termale o di acqua di mare, sia isotoniche sia ipertoniche, che offrono anche il vantaggio di calmare l'irritazione locale.



I TRATTAMENTI PER DESENSIBILIZZARE

Il problema alla base della rinite allergica è l'iperreattività ad alcuni pollini presenti nell'aria; per questo, la vera cura consiste nel ridurre la sensibilizzazione a queste sostanze. Può essere un percorso lungo, non sempre semplice, ma in grado di risolvere la rinite intermittente, riducendo drasticamente il rischio che evolva in asma. Si calcola, però, che meno della metà (anzi, da un terzo a un quarto) delle persone che soffrono di pollinosi curi seriamente l'allergia; tutte le altre preferiscono affrontare la crisi acuta a ogni primavera.



Gli esami utili

Prima di iniziare le cure è necessaria una diagnosi accurata, che permetta di individuare gli allergeni specifici.

■ Se l'allergia è soltanto sospettata, cioè non si sono ancora manifestati i sintomi, e se è certo che non ci sia asma, il medico può consigliare la rinomanometria, un semplice esame di provocazione nasale. Si misura la ventilazione nasale, quindi si fa arrivare un allergene alla mucosa e poi si fa una seconda misurazione; l'eventuale differenza tra i due risultati segnala la predisposizione.

■ Se l'allergia si è già manifestata, si usa il Prick-test, che consiste nel praticare sul braccio minuscoli graffi su cui si versano alcune gocce dei vari allergeni tipici della zona geografica; a distanza di circa 10 minuti si valuta se in quei punti si è prodotto un "ponfo", cioè un gonfiore come un pizzico di zanzara, le cui dimensioni e forma indicano il livello dell'allergia.

■ Un altro esame, decisamente meno invasivo, è il Rast-test, che si usa di solito per confermare i risultati del Prick-test: si effettua con un prelievo di sangue e si va a misurare il livello di immunoglobuline E (IgE), che segnalano la risposta reattiva.

I "vaccini" risolvono il problema

Individuati i pollini allergizzanti, lo specialista valuta se è il caso di effettuare la cura desensibilizzante, cioè di usare i cosiddetti "vaccini". Questo trattamento richiede costanza e pazienza, perché si prolunga per anni e perché per ogni polline serve uno specifico vaccino desensibilizzante: perciò, spesso, le persone allergiche interrompono la cura non appena comincia a fare effetto.

■ I vaccini sono in gocce, da depositare sotto la lingua, e vengono assorbiti immediatamente. Con queste formulazioni, dicono le statistiche, i rischi di effetti collaterali, tra cui lo shock anafilattico, il più temuto, sono rarissimi. Studi scientifici dimostrano oltretutto che le persone con rinite allergica che hanno fatto la cura desensibilizzante con i vaccini non sono mai arrivate a soffrire di asma.



Piccole strategie quotidiane per vivere meglio

Nell'allergia, l'unica prevenzione possibile è allontanare accuratamente tutti gli allergeni dall'ambiente in cui si vive. Con i pollini non è possibile, perché nel periodo di fioritura si disperdono ovunque, anche per centinaia di chilometri. Quindi, bisogna cercare di ridurre un contatto che resta, comunque, inevitabile.

→ All'aperto

Se è possibile, evitare di andare nelle zone dove, di volta in volta, fioriscono gli alberi, i cespugli e le erbe ai cui pollini si è allergici. Per conoscere quali sono i pollini maggiormente presenti in certe aree, è stato creato il "calendario dei pollini" che, settimana per settimana, indica quali granuli sono nell'aria e in che quantità, se sono in aumento o di diminuzione; si può consultare in farmacia, su internet e su alcuni quotidiani.

→ In auto

Quando si percorrono strade extraurbane o zone verdi, è meglio tenere i finestrini chiusi.

→ In casa

I pollini che entrano dalle finestre restano in casa, per eliminarli conviene cambiare spesso l'aria; questo accorgimento è molto più utile che chiudere le finestre e lasciare i pollini nei locali. Occorre, poi, farsi la doccia e lavarsi i capelli con frequenza.

→ Ovunque

Tenere sempre a portata di mano - in casa, in tasca, in borsa - il farmaco adatto per affrontare l'attacco.

Servizio di Maria Fiorella Camurati. Con la consulenza del professor Desiderio Passali, docente di Otorinolaringoiatria all'università di Siena, presidente della Federazione internazionale delle società di otorinolaringoiatria.