



GRANATA

Macché primavera! Il raffreddore da fieno arriva ad agosto

Cambia il clima e anche i pollini non seguono più le stagioni. Ecco un test per capire se quegli strani starnuti nascondono proprio un'allergia

Non ci sono più le mezze stagioni, anche per le riniti allergiche. Già: è piena estate e più di tre italiani su dieci, secondo gli ultimi dati, hanno il raffreddore da fieno. «Colpa dei pollini, che una volta fiorivano in primavera e oggi, con i cambiamenti del clima e il diffondersi di nuove piante, sono diffusi anche in questo periodo e un po' dappertutto: non si salvano neppure i luoghi di vacanza», spiega l'allergologo Ennio Leggieri, primario di medicina II del Policlinico San Donato (Mi). «Le graminacee, in testa alla classifica dei pollini allergizzanti, ora sono in calo in pianura ma stanno dando il massimo dei fastidi in montagna e al mare. E poi ci sono pollini emergenti come quelli del Carpino e dell'Ostrya, piante utilizzate per rimboscare le zone montane, la Betulla, che ormai è ovunque (perché resiste allo smog) e l'Ambrosia, che imperversa soprattutto in campagna». Insomma, non c'è da

stupirsi se starnuti e prurito agli occhi fanno la loro comparsa anche quando ci si trova nei luoghi dove ci si aspetta un po' di "aria buona". «Così può succedere che anche le persone che non sono allergiche scoprono di esserlo, per la prima volta, proprio in vacanza», sottolinea Leggieri. «Allora, è importante identificare subito la natura allergica del raffreddore o della congiuntivite, in modo da utilizzare al più presto i farmaci giusti, cioè gli antistaminici, i colliri e il cortisone spray, nei casi più a rischio». Ecco allora quattro domande a cui rispondere subito: se c'è anche uno solo di questi sintomi il rischio di una rinite allergica esiste ed è meglio chiedere consiglio al medico o al farmacista.

Le quattro domande a cui rispondere subito

Da quando sei in vacanza:

1. Hai iniziato a starnutire sempre più spesso e, quando ti soffi il naso, il muco è chiaro?

È il primo indizio di rinite allergica: se il problema fosse legato a un raffreddamento comune il muco diventerebbe denso e giallo. Inoltre, potrebbe esserci il mal di gola.

2. Ti prudono anche gli occhi, o appaiono arrossati e gonfi?

In molti casi la rinite si accompagna

alla congiuntivite allergica.

3. Avverti prurito anche al palato o alle orecchie?

È un chiaro segno di allergia in atto.

4. Il prurito al palato diventa bruciore e si verifica dopo aver mangiato frutta o verdura?

Non c'è dubbio: è allergia. Se legata al consumo di cibo, è la cosiddetta allergia crociata: certe piante e la frutta (o la verdura) hanno infatti molecole allergizzanti che si "somigliano" e che quindi possono scatenare gli stessi effetti. Per esempio, chi è allergico alle graminacee può stare male se mangia l'anguria, la pesca, il kiwi o il pomodoro.

Alessandro Pellizzari



Con l'apparecchio ortodontico non è facile lavarsi bene i denti. Ora è nato Gum Ortho + floss (9,90 euro). È un filo interdentale che permette di arrivare nei punti più difficili.

Il mese della prevenzione

Donna Moderna dedica luglio alla prevenzione dei problemi dermatologici, in collaborazione con l'Associazione dermatologi ospedalieri. Telefona lunedì, giovedì e sabato dalle 14 alle 17 al 345 3369426, o manda una mail a: d.moderna@alice.it.

se hai solo

10 minuti liberi e usi molto il computer previeni i disturbi alle mani con gli esercizi di rilassamento che trovi a pagina 42 del libro *Riflessologia della mano* di Barbara e Kevin Kunz (Tecniche Nuove).