

Offerto da ZAMPA

Allergia ai pollini

Che cosa sono i pollini?

Il polline è il seme maschile dei fiori. E' costituito da piccoli grani di forma diversa a seconda delle specie vegetali, invisibili ad occhio nudo.

Tra le famiglie vegetali implicate nella allergia al polline (detta anche pollinosi) vi sono in primo luogo le graminacee (frumento, segale, orzo, gramigna, logliarello), gli alberi come le oleacee (olivo, frassino), le betullacee (betulla, ontano), le salicacee (salice, pioppo), le plantacee (platano), le fagacee (faggio, castagno, rovere, leccio, quercia) e le piante erbacee come le urticacee (parietaria) e le composite (assenzio, margherita, girasole).

La pollinosi si produce nelle persone allergiche quando la concentrazione del polline nell'aria raggiunge una determinata soglia.

Gli alberi producono polline da gennaio a maggio, le graminacee da aprile a fine luglio e le erbacee da luglio ad ottobre.

Le stesse piante in montagna (ad altitudini di 600-1000 metri) emettono i pollini un mese più tardi rispetto

alla pianura: attenzione quindi alla scelta della data delle vacanze.

Che cosa si deve fare quando si è allergici ai pollini?

Ovviamente è impossibile evitare qualunque contatto con il polline. E' però possibile limitarne i danni durante la stagione pollinica:

- Chiudere i vetri quando si va in automobile
- Evitare campeggi e picnic
- Andare in vacanza in località marine, che sono meno "ricche" di pollini
- Al calare del giorno la densità pollinica è massima ed occorre chiudere dunque le finestre
- Salvo rare eccezioni le persone allergiche possono coltivare o tenere in casa i fiori senza pericolo poiché i pollini dei fiori colorati e odorosi si propagano pochissimo nell'atmosfera
- Il miele può contenere allergene di polline al quale una persona allergica può reagire
- Evitare la campagna ed i luoghi in cui l'erba è stata tagliata di recente
- Le condizioni del tempo influiscono sulla concentrazione dei pollini nell'aria: quest'ultima aumenta nelle giornate ventose, ma anche quando vi è un clima caldo (25°-30° C) e con un'umidità relativa del 60-90%

Ricordare infine che esiste un'allergia crociata tra pollini ed alcuni alimenti. Tra le associazioni meglio conosciute vi sono:

- artemisia e sedano
- betulla e mela, ma anche pesca, albicocca, carota e sedano
- ambrosia e melone e banana
- graminacee e pomodoro e, in misura minore, arachidi

"I PAPPI DEL PIOPPO"

La lanuggine che in primavera si libera dai pioppi (Salicacee) è costituita dai semi del pioppo e non dal suo polline perciò non induce sensibilizzazione allergica. Si potrebbe essere portati a pensarlo perchè il fenomeno di dispersione dei semi di quest'albero coincide con il periodo di pollinazione di molte piante che inducono allergia e perciò è facile associare erroneamente lo starnuto con i bei semi alati che volano sulle nostre teste!

I sintomi principali

Con l'avvento della stagione primaverile ha inizio la patologia allergica da pollini, caratterizzata da una serie di sintomi come **rinite** con abbondante secrezione di muco limpido (rinorrea acquosa), salve di starnuti, irritazione nasale con gradi variabili di ostruzione respiratoria. Alla rinite si associa spesso la **congiuntivite**, caratterizzata da intenso arrossamento congiuntivale e prurito oculare. Una lacrimazione più o meno abbondante può essere conseguenza sia della congiuntivite che della rinite. Una percentuale piuttosto elevata di adulti allergici ai pollini soffre anche di **asma** (in alcune statistiche il 70%), mentre nei bambini l'asma da allergia ai pollini è molto più rara.

La frequenza di allergia al polline in età pediatrica varia, a seconda delle statistiche, dal 10 al 20% ed è comunque in aumento rispetto al passato: le patologie allergiche sarebbero addirittura raddoppiate nel corso degli ultimi 10 anni.

I pollini: cosa sono e come agiscono

I pollini sono i semi maschili dei fiori e sono costituiti da piccoli grani, di forma diversa a seconda delle specie vegetali, invisibili ad occhio nudo. Si dividono in anemofili (trasportati dal vento) ed entomofili (trasportati dagli insetti), ma solo i primi possono dare sintomi allergici, mentre l'allergia ai pollini entomofili è esclusiva di chi lavora con i fiori (vivaisti e fiorai).

Tra le famiglie di vegetali (piante, erbe, fiori) implicate nella comparsa di disturbi allergici troviamo le **graminacee** (frumento, segale, orzo, gramigna, logliarello), gli **alberi** come le oleacee (olivo, frassino), le betullacee (betulla, ontano), le salicacee (salice, pioppo), le plantacee (platano), le fagacee (faggio, castagno, rovere, leccio, quercia) e le **piante erbacee** come le urticacee (parietaria o erba vetriola) e le composite (assenzio, margherita, girasole, dente di leone, ambrosia).

I pollini sono capaci di dare sintomi allergici poiché, al contatto con la mucosa respiratoria, liberano delle proteine che a loro volta inducono, nei soggetti sensibili, la produzione di IgE specifiche (anticorpi capaci di sviluppare una reazione allergica) con conseguente liberazione di mediatori dell'infiammazione allergica: istamina, bradichinina, leucotrieni ecc.

I sintomi sono prevalentemente stagionali, sebbene vi siano pollini perenni (presenti tutto l'anno) come quelli della Parietaria, che riesce però a diffondersi nell'aria sempre nei periodi stagionali tipici come primavera ed autunno. La condizione climatica favorente la diffusione del polline nell'aria è legata ad una differenza di temperatura notevole tra le ore notturne (7-10 gradi) e quelle diurne (20-22 gradi), condizione tipica della stagione primaverile, ma non solo, poiché tali differenze di temperatura possono verificarsi anche in autunno e nel tardo inverno.

La concentrazione del polline nell'aria è maggiore in pianura e nelle vallate, piuttosto che in montagna o al mare e naturalmente è più elevata in campagna che in città. Il vento associato ad una giornata di sole è la condizione climatica più favorente. Il primo tipo di polline a comparire è quello delle Betulacee, prevalente nel Nord-Italia (febbraio-aprile), mentre il polline delle Graminacee è presente in tutta la penisola ed inizia a comparire ad aprile al Centro-sud ed a maggio al Settentrione. La Parietaria, assente al di sopra dei 1000 metri di altitudine, è prevalente nel Meridione ed in Liguria. Pollini tipicamente estivi sono quelli delle Composite (assenzio selvatico).

Esistono dei calendari pollinici, elaborati da centri di aereobiologia, che consentono di avere un'idea della concentrazione di un determinato polline in un preciso periodo dell'anno. Tali calendari sono inoltre suddivisi secondo le regioni italiane (settentrionali, centrali e meridionali), poiché diversi sono i periodi e l'intensità della diffusione del polline, e sono visibili su Internet al sito <http://www.isao.bo.cnr.it/aerobio/aia/POLTEXT.html>, curato dall'Associazione Italiana di Aereobiologia.

Interferenza con alcuni cibi

In età pediatrica l'allergia al polline, come già detto, è molto meno frequente rispetto ad altre, quali ad esempio quella verso gli Acari. Ancora più rara è la poliallergia pollinica (sensibilizzazione contemporanea verso più pollini). Numerosi studi hanno infatti dimostrato una netta tendenza al fenomeno della sensibilizzazione a più allergeni in stretta correlazione con l'età del soggetto: in effetti, dopo una certa età, è alquanto raro trovare soggetti sensibili ad un solo allergene.

In alcuni bambini però, soprattutto se presentano una netta familiarità per allergia, si può avere quella che viene definita "**Sindrome Orale Allergica**". Questa sindrome è caratterizzata da un'allergia a diversi pollini contemporaneamente e da una concomitante allergia ad alimenti vegetali come carota, sedano, finocchio, melone bianco, pomodoro, patata, mela, pera ecc.

L'ingestione di uno di questi alimenti durante la stagione primaverile determina l'insorgenza di sintomi immediati (anche solo dopo pochi minuti) successivamente all'ingestione dell'alimento. I sintomi possono essere solo locali (bruciore linguale, tumefazione delle labbra) con risoluzione in

