

I.P.



A.L.A.  
Associazione Ligure Allergici

SOCIETÀ ITALIANA DI  
MEDICINA GENERALE

# Rinite allergica: **no, grazie!**

Campagna di informazione sulla rinite allergica



Radio **19**

IL SECOLO XIX

## COMITATO SCIENTIFICO

### Prof. Giorgio Walter Canonica

Direttore Clinica delle Malattie dell'Apparato respiratorio, Università di Genova  
Presidente eletto World Allergy Organisation (WAO)

### Prof. Costantino Troise

Direttore U.O.C. Allergologia, Dipartimento di Medicina interna e Malattie Infettive, Azienda Ospedaliera Universitaria San Martino di Genova,  
Presidente eletto Associazione Allergologi ed Immunologi Territoriali ed Ospedalieri - AAITO

### Prof. Antonio Scordamaglia

Associato Clinica delle Malattie dell'Apparato respiratorio, Università di Genova  
Responsabile Unità Operativa di Allergologia respiratoria, Azienda Ospedaliera Universitaria San Martino di Genova

### Dr. Claudio Cricelli

Presidente Società Italiana di Medicina Generale - SIMG



INCONTRI RAVVICINATI... E SGRADITI	04
LIGURIA, TERRA DI STARNUTI	05
NON SOLO PRIMAVERA	06
I FATTORI DI RISCHIO	07
LE TANTE FACCE DELLA RINITE	08
NON METTETEVI IN "MARCIA"	09
IL MATTINO HA LO STARNUTO, NON L'ORO, IN BOCCA	10
OBIETTIVO, SOLLIEVO MATTUTINO	11
I POLLINI AL MICROSCOPIO	12
IL DECALOGO ANTIPOLLINE	13
SE IL NASO COLA... SUL PIATTO	14
FUFFI E FIDO, AMICI-NEMICI	15
MALATI D'UFFICIO, E DI SCUOLA	16
DOVE SI ANNIDANO I PERICOLI INDOOR	17
RINITE, E CHI CI PENSA?	18
BUONGIORNO, DOTTORE	19
SARÀ RINITE?	20
COSÌ SI CURA LA RINITE	21
PER SAPERNE DI PIÙ	22
VERO O FALSO?	28
IL CALENDARIO DEI POLLINI IN LIGURIA	29

La rinite allergica è legata a una risposta inappropriata del sistema immunitario che reagisce in maniera sbagliata ed eccessiva, fino a provocare disturbi, nei confronti di sostanze innocue per le persone normali. Queste sostanze si chiamano allergeni e sono in grado di stimolare l'organismo soprattutto in chi è particolarmente predisposto per un fenomeno che la scienza chiama atopia.

In chi soffre di allergia il "nemico" capace di dare il via a salve di starnuti, naso chiuso e prurito alle narici si chiama allergene. L'incontro ravvicinato tra un allergene e alcune particolari cellule, quali basofili e mastociti sensibilizzate, che cioè ha già avuto contatto con l'allergene stesso, crea una serie di reazioni chimiche in grado di stravolgere la cellula fino alla degranulazione, cioè alla fuoriuscita di granuli che contengono sostanze che scatenano l'infiammazione, come l'istamina (e che rappresenta un potenziale obiettivo della terapia con antistaminici), le prostaglandine e i leucotrieni, su cui agiscono farmaci specifici.

Il processo si sviluppa in pochi minuti dal contatto con l'allergene, dando il via ai disturbi: i vasi sanguigni si allargano e cala la pressione. L'insieme di questi fenomeni dà origine innanzitutto alle crisi di rinite allergica – il naso che cola e gli starnuti sono frutto della vasodilatazione dei piccoli capillari nasali – oltre che ad altri problemi come asma, prurito agli occhi e addirittura allo shock anafilattico nelle forme più rapide e intense.

Conoscere questa malattia, sapere come prevenirla e soprattutto come trattarla insieme al proprio medico è importante. Anche per evitare i rischi dell'autocura, che può anche creare problemi e addirittura "peggiore" il quadro. L'obiettivo è vivere meglio, senza trovarsi stanchi e con il naso chiuso o addirittura costretti a perdere ore di lavoro e studio per colpa della rinite.

### LO SAPEVATE?

La rinite allergica è una patologia diffusa in tutto il mondo che colpisce almeno il 10-25 per cento della popolazione. E continua ad aumentare.

Con la primavera, anche le allergie da pollini bussano alla porta. E in Liguria ricomincia la "battaglia infinita", fatta di naso chiuso e combattuta a suon di fazzoletti, per più di una persona su cinque. Soprattutto donne. Nella nostra regione, infatti, l'esercito degli allergici è composto per il 32 per cento da uomini e per il 68 per cento da donne. In particolar modo i giovani e gli adulti tra i 15 e i 44 anni (51 per cento del totale). Polline, polvere, forfora di animali, farmaci, non importa chi è il nemico: quello che importa è che le allergie, anche in Liguria, aumentano. E per tanti liguri la giornata, al mattino, inizia con uno starnuto. L'identikit delle allergie in Liguria emerge da un'indagine recentemente condotta dalla società Gfk-Eurisko in tutte le regioni italiane. Su scala nazionale sono oltre nove milioni gli italiani allergici e per il 51 per cento di loro i sintomi si concentrano soprattutto al mattino, più o meno all'ora della prima colazione.

Ma torniamo a noi. Sempre secondo la ricerca, in Liguria il 21 per cento degli intervistati ha dichiarato di soffrire di un'allergia e, in media, di fare i conti con questo problema da 16,3 anni. E per la maggior parte di loro è iniziato il conto alla rovescia: il 68 per cento, infatti, soffre di allergia soprattutto a marzo, aprile e maggio; il 22 per cento è allergico tutto l'anno e il 10 per cento è allergico soprattutto negli altri nove mesi, da giugno a febbraio. Una convivenza difficile, quella con le allergie. Il 52 per cento dei liguri allergici dichiara che nel "periodo di crisi" si sente stanco; il 48 per cento rende meno di quanto vorrebbe, il 57 per cento è irritabile, il 39 per cento si sente debole e senza forze, il 39 per cento ha difficoltà a concentrarsi sul lavoro o nello studio e il 32 per cento non svolge come al solito le abituali occupazioni. Morale: quando si soffre di allergie si può anche vivere una vita dimezzata, con il fiato sospeso.



Molte persone pensano che i sintomi della rinite compaiano quando i pollini vagolano nell'aria, spinti dal vento e che, così come sono venuti, siano destinati a terminare non appena finisce l'epoca della fioritura. Lasciando finalmente in pace, e per diversi mesi, chi deve fare i conti con gli invisibili nemici. Purtroppo non è così. E non solo per i mutamenti climatici che hanno portato alcune piante – come la parietaria – a rilasciare pollini nell'aria praticamente senza soluzione di continuità per tutto l'anno.

Esistono infatti forme di rinite che non sono legate esclusivamente alla pollinazione primaverile o estiva, ma tendono a dare disturbi per tutto l'anno. E quindi a influenzare pesantemente la qualità della vita di chi ne soffre, sia all'aria aperta sia in ambienti chiusi. Questa osservazione clinica ha portato gli scienziati a definire una nuova classificazione riportata nelle Linee guida "Rinite allergica e suo impatto sull'asma" (ARIA), che sostituisce le vecchie definizioni di rinite allergica stagionale e perenne.

### CLASSIFICAZIONE DELLA RINITE

#### Forma intermittente

Sintomi presenti per meno di quattro giorni a settimana o meno di quattro settimane l'anno

#### Forma persistente

Sintomi presenti per oltre quattro giorni a settimana e per più di quattro settimane l'anno

#### Forma lieve

Assenza di disturbi collegati, come problemi del sonno e interferenza con la vita scolastica, professionale e con le attività quotidiane

#### Forma moderata-grave

La patologia causa disturbi del sonno e/o interferisce con la vita di ogni giorno

La rinite e le altre manifestazioni allergiche tendono a manifestarsi più frequentemente in presenza di alcune situazioni. Ecco i principali elementi che aumentano la probabilità di andare incontro ai fastidi.

### Predisposizione genetica

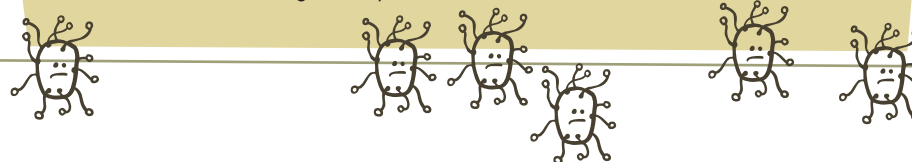
La presenza di casi di allergia e soprattutto di rinite in famiglia accresce i pericoli. La predisposizione genetica ad ammalarsi, chiamata in termine scientifico atopia, non è limitata a una sola malattia, ma rappresenta piuttosto una sorta di "predisposizione allergica". Per cui il bambino nato da genitori allergici corre maggiori rischi rispetto ai suoi coetanei di sviluppare quadri clinici diversi, come appunto rinite, asma o congiuntivite.

### Inquinamento

Basta vivere in campagna, o comunque lontani dalle aree urbane, per ridurre il rischio di ammalarsi di patologie allergiche a carico delle vie respiratorie. E questo vale addirittura per il feto. Ma non conta solo l'ambiente esterno. L'esposizione ad allergeni domestici come acari e forfora di animali può favorire l'insorgenza della patologia in soggetti predisposti.

### SIAMO TROPPO PULITI?

Inquinamento, indoor ed esterno, ma non solo. La crescita delle allergie può essere spiegata anche con l'eccessiva igiene dei paesi industrializzati. Negli ultimi tempi, grazie alla terapia antibiotica e alle vaccinazioni, ci sono meno infezioni. E soprattutto è rarissimo il contagio con parassiti.



### LO SAPEVATE?

L'ambrosia, che con i suoi pollini scatena forme molto intense di allergia, è arrivata in aereo. All'inizio ha trovato casa vicino all'aeroporto milanese di Malpensa, probabilmente proprio a causa di pollini trasportati nelle stive degli aerei.

**N**aso che cola, starnuti ripetuti, prurito. Chi pensa alla rinite individua questi sintomi come classici, ma non si tratta degli unici disturbi che la patologia può portare. E solo il medico può aiutarci a capire di quale forma di rinite soffriamo.

Sul fronte clinico la rinite allergica si può infatti presentare con segni e sintomi di intensità e durata diversa. In genere, prendendo a prestito le definizioni inglesi, i rinitici vengono distinti in *sneezer* and *runner* e *blocker*. Nel primo caso sono presenti sintomi, come starnuti, naso che cola, prurito e ostruzione nasale, cui spesso si associa congiuntivite (occhi arrossati). Nei cosiddetti blocker, invece, sono presenti quasi esclusivamente ostruzione nasale, catarro e solo occasionalmente starnuti. Inoltre nei pazienti con rinite possono essere presenti edemi periorbitali (le classiche "occhiaie") legati alla congestione venosa nella zona oculare e soprattutto il "saluto allergico", ovvero la tendenza a sfregare il naso con il dorso della mano per facilitare la respirazione e ridurre il prurito alle narici.

Insomma: la visita medica è un passaggio fondamentale, non solo per identificare con certezza le caratteristiche della malattia e ricevere le necessarie indicazioni terapeutiche. Ma anche per sapere come nasce la rinite, ovvero quali sostanze possono scatenare i sintomi. Generalmente si effettuano test cutanei per identificare gli allergeni in causa, mentre nelle forme occupazionali, cioè legate a possibili inalazioni sul luogo di lavoro, si possono effettuare test di stimolazione nasale con le sostanze presenti in ambito lavorativo.

### SINTOMI CLINICI DELLA RINITE ALLERGICA

#### SNEEZERS AND RUNNERS

- Starnuti
- Muco acquoso (naso gocciolante)
- Rinorrea
- Prurito nasale
- Ostruzione nasale
- Spesso associata a congiuntivite

#### BLOCKERS

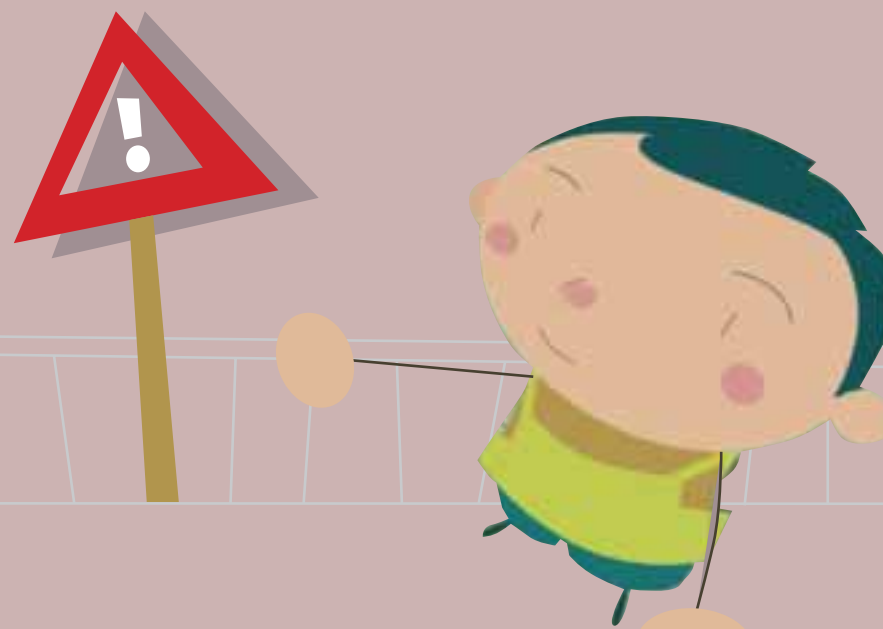
- Pochi/assenti starnuti
- Muco nasale denso (catarro)
- Più spesso rinorrea posteriore
- Prurito assente
- Ostruzione nasale spesso grave
- Non associata a congiuntivite

**S**ottovalutare la rinite, pensando "tanto tra poco passa", non significa solo dover fare i conti con un disturbo che può incidere pesantemente sulla qualità della vita. Ma anche aprire la strada a una serie di altri possibili patologie. Il motivo? Semplice: si rischia di avviarsi su un cammino che gli esperti chiamano "marcia allergica". L'allergia viene oggi infatti considerata una sorta di unico nemico, a prescindere dall'area del corpo interessata dai sintomi. E gli starnuti con congestione nasale della rinite possono rappresentare solamente un primo passo verso un percorso davvero impervio per la salute. Anche per questo motivo è il medico a definire con certezza e precisione l'intera situazione del paziente, senza che il malato debba affidarsi sempre e comunque a un infruttuoso autocontrollo dei disturbi.

Per comprendere quanto siano stretti i rapporti tra rinite e altre patologie, basti pensare al legame che questa malattia ha con l'asma. Più di otto asmatici su dieci soffrono anche di rinite allergica e chi ha questa patologia vede triplicare il rischio di andare incontro a una delle più temibili malattie respiratorie. Lo dice tra l'altro una ricerca apparsa sul *Journal of Allergy & Clinical Immunology*, ma la conferma anche l'esperienza dei medici.

### 🎯 LO SAPEVATE?

Bello il mare! Ma, complice il vento che sposta i pollini anche per chilometri, non ideale per l'allergico. Per le vacanze, conviene salire almeno a 1300 metri di quota.



Ci avete mai fatto caso? Gli attacchi di cuore si concentrano soprattutto nelle prime ore della mattina. E se conoscete qualcuno che ha problemi respiratori, probabilmente vi dirà che nelle ore precedenti il pranzo i fastidi sembrano maggiori. Ancora: chi soffre di artrosi avrà difficoltà a "rimettersi in moto" quando si alza da letto, mentre nel pomeriggio le sue articolazioni saranno più in forma... Sono solo esempi di quanto i sintomi di una malattia possano modificarsi nelle 24 ore.

Anche per la rinite allergica esiste un vero e proprio ritmo circadiano, con i disturbi che si accentuano la mattina, al risveglio per poi calare progressivamente nel corso della giornata. In media, nel 70 per cento dei soggetti colpiti i sintomi come naso che cola, starnuti ripetuti, ostruzione nasale e prurito hanno una maggiore intensità in mattinata. Il primo ad accorgersi di questa curiosa situazione è stato un medico francese, Armand Trousseau, che ha pubblicato un articolo sulla maggiore prevalenza mattutina dei sintomi rinitici, sia per numero sia per intensità. Da quella prima evidenza clinica si è passati a diversi studi pubblicati su riviste scientifiche che hanno messo in evidenza sia questa curiosa variazione circadiana della rinite, sia l'impatto che la malattia esercita sulla qualità della vita, concentrandosi nelle ore di massimo impegno per chi va a scuola e al lavoro. Addirittura nel 1995 il cronobiologo americano Michael Smolensky dell'Università di Houston valutava nel 20 per cento le variazioni tra notte e giorno dei sintomi rinitici rispetto alla media quotidiana. E invitava a un'attenta personalizzazione della terapia, che prevedesse anche il rispetto dei ritmi circadiani della patologia.



### LO SAPEVATE?

Su ogni letto sono presenti in media oltre un milione di acari della polvere. E dopo due anni d'uso, il 10 per cento del peso di un cuscino è formato da acari morti e dai loro escrementi.

Secondo l'indagine Gfk-Eurisko condotta nel 2006, 35 liguri allergici su 100 debbono fare i conti tutto il giorno con i sintomi. Ma gli altri non sfuggono alle regole della cronobiologia. Il 65 per cento degli allergici tra Ventimiglia e Sarzana dice che i suoi sintomi si concentrano solamente in una parte della giornata, e per più di uno su due di questi le ore critiche sono quelle della mattina. Appare quindi evidente e comprensibile come il sollievo mattutino (che gli esperti chiamano in inglese *morning relief*) rappresenti uno degli obiettivi fondamentali delle terapie che il medico studia per chi soffre di rinite.

Nella rinite allergica lieve-moderata, intermittente o persistente, gli antistaminici di ultima generazione, che superano i potenziali limiti legati agli effetti collaterali dei più vecchi componenti di questa classe di farmaci, rappresentano la prima opzione terapeutica da mettere in atto da parte del medico. Tra questi esistono sostanze come desloratadina, che hanno un'azione prolungata e consentono di ottenere un efficace sollievo mattutino che si protrae nelle 24 ore in tutta sicurezza. Senza dimenticare che oltre ai farmaci bisogna mettere in atto tutte le misure preventive sull'ambiente che limitano l'azione degli allergeni, a partire dalla regolare aerazione degli ambienti.

### QUATTRO REGOLE DA NON DIMENTICARE

#### 1. Ridurre al minimo le muffe

Le muffe attecchiscono in luoghi bui e umidi, per cui occorre mantenere la casa asciutta. Per esempio usando un deumidificatore, asciugando le pareti della doccia dopo il bagno e togliendo subito gli indumenti bagnati dalla lavatrice.

#### 2. Eliminare gli acari

Gli acari della polvere si riproducono in punti in cui la polvere tende ad accumularsi. Meglio ricoprire i materassi e i cuscini con fodere anallergiche e scegliere mobili in materiali che non attirano la polvere (come vinile, legno, metallo o pelle), anziché articoli imbottiti.

#### 3. Attenzione a Fido

È importante ridurre la forfora degli animali domestici. Se possibile lavare gli animali una volta alla settimana al fine di rimuovere il più possibile gli allergeni dal loro pelo e tenerli lontano dai mobili imbottiti, che possono trattenere gli allergeni.

#### 4. Stop agli scarafaggi

Gli scarafaggi depositano le uova e lasciano dietro di sé escrementi che possono scatenare l'insorgenza di allergie. Per prevenire il problema bisogna eliminare regolarmente i residui alimentari in cucina e conservare gli alimenti in contenitori ermetici.

Si dice pollinosi, si traduce primavera. Ma molti pollini sono presenti per lunghi periodi dell'anno, basti pensare all'erba vetriola, traducibile per i profani con *Parietaria* e per chi ama il dialetto ligure *caniggea*. In Liguria, almeno sulla fascia costiera, la parietaria è sicuramente il polline più comune da incontrare. Ma in questa fase dell'anno, già a partire da febbraio e almeno fino alla fine di marzo, fanno paura anche l'olivo e il cipresso. La stagione primavera-estate è invece il periodo in cui sono a rischio gli allergici alle graminacee, mentre per chi vive nell'entroterra possono creare problemi anche la betulla e il nocciolo.

Ma quali sono le caratteristiche dei pollini? Prima di tutto occorre ricordare che si tratta degli elementi maschili delle piante, che hanno il compito di fecondare gli ovuli, cioè le componenti femminili dei vegetali della stessa specie. Le dimensioni dei pollini che scatenano allergie sono estremamente variabili. Si può andare da un minimo di 5 a un massimo di 200 micron, cioè millesimi di millimetro. Quando vengono ispirati ed entrano in contatto con la mucosa nasale, il rivestimento esterno dei pollini viene distrutto. Il loro involucro protettivo infatti viene sciolto dagli enzimi delle secrezioni del naso, per cui si liberano le proteine presenti all'interno. Che sono quelle capaci di scatenare l'allergia perché interagiscono con l'organismo. Questa reazione, tuttavia, non succede con tutti i pollini.

Nell'aria vi sono infatti miliardi di potenziali allergeni diversi, anche sotto il profilo genetico. Ogni polline ha una serie di marcatori speciali sulla propria parete, che lo rendono in grado di essere accettato solo da ovuli femminili della stessa specie. Mentre gli altri ovuli lo rigettano. In pratica, a ogni invisibile chiave corrisponde una speciale e unica serratura in grado di aprirla. Per questo motivo anche il sistema immunitario dell'organismo umano subisce l'azione solo di alcuni pollini e non di tutti.

- 1.** Consultare regolarmente le informazioni sui pollini presenti nell'aria della propria località di residenza.
- 2.** Evitare gite o passeggiate in campagna nel periodo di fioritura delle piante nocive.
- 3.** Non sdraiarsi sui prati e non rimanere in vicinanza di luoghi in cui è stata tagliata da poco l'erba.
- 4.** Soggiornate in località marine nei periodi di rischio, rimanendo all'esterno quando spira il vento di mare che non trasporta pollini.
- 5.** Se siete allergici alla parietaria, prendetevi un periodo di riposo in montagna: sopra i mille metri la pianta non cresce.
- 6.** Non viaggiate in auto o in treno con i finestrini aperti. C'è il rischio che l'abitacolo o lo scompartimento diventino vere e proprie trappole per i pollini; se usate l'aria condizionata, adottate un filtro antipolline.
- 7.** Non fate sport all'aperto ed evitate di uscire nelle ore centrali della giornata quando la concentrazione dei pollini è massima, specie se fa caldo e c'è vento; meglio uscire la mattina presto.
- 8.** Non aprite le finestre nelle ore più calde e aerate le stanze di notte.
- 9.** Riducete al minimo il contatto con la polvere e le sostanze irritanti, che possono irritare la mucosa delle vie respiratorie scatenando i fastidi.
- 10.** In ufficio o in casa usate condizionatori d'aria o generatori di anioni, che abbassano la concentrazione di pollini.



#### LO SAPEVATE?

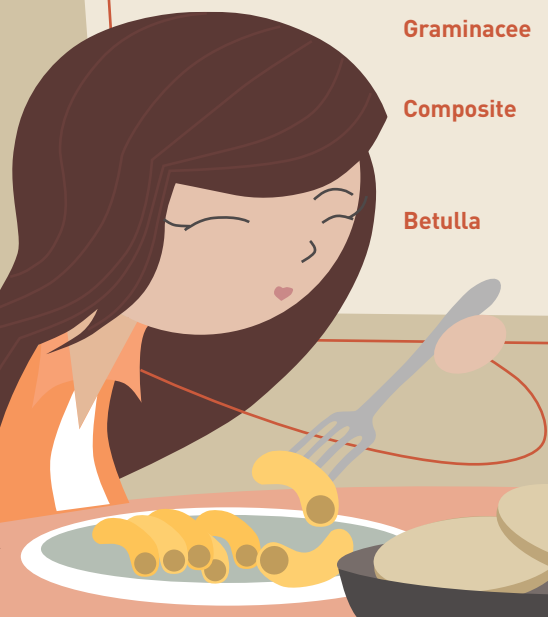
Spinti dal vento i pollini si spostano anche di molti chilometri nell'ambiente, fino ad incontrare gli ovuli femminili. E si possono ritrovare a chilometri di distanza dalla pianta originaria.

Pensate che tristezza! Mangiare un buon piatto di pasta al pesto e trovarsi di colpo con il naso che cola. E non perché avete sbagliato mettendo il peperoncino, ma solo per una curiosa somiglianza. Infatti per chi è allergico alla parietaria anche il basilico, seppure raramente, può creare qualche problema. La colpa è delle cosiddette "allergie crociate", ovvero di quelle forme che si manifestano dopo l'assunzione di un cibo che ha componenti allergizzanti simili alle piante. Per questo il basilico può dare il via agli starnuti, così come così come i piselli o i meloni. Ma non si tratta del solo esempio di questo legame pericoloso e in costante aumento. Perché le allergie crociate sono sempre più diffuse. Basti pensare che chi non riesce a sopportare i pollini di betulla può avere sintomi allergici dopo aver mangiato una pera, una banana o un finocchio o una noce. Oppure chi entra in "crisi allergica" dopo un contatto con i pollini delle graminacee rischia qualcosa se mangia una kiwi, un pomodoro o una prugna. Insomma: a volte si sta tanto attenti a evitare i pollini che si muovono nell'aria e magari si rischia un attacco allergico proprio per il fenomeno dell'allergia crociata. Scoprirlo non è semplice e solo il medico vi può aiutare per svelare l'arcano che toglie il piacere della tavola anche quando le pollinosi sono solo un pensiero lontano.

### ALLEANZE PERICOLOSE

Le allergie crociate sono molto diffuse. Ma ecco, in sintesi, gli alimenti cui occorre prestare attenzione se si è allergici alle graminacee (come orzo, avena, grano e gramigna) oppure alle composite (come artemisia, ambrosia o girasole) o ancora alla betulla.

- Graminacee** >>> Attenzione a molti frutti, come agrumi, anguria, pesca, prugna, ciliegia kiwi e pomodoro.
- Composite** >>> I rischi di allergia crociata sono presenti se si mangiano carote, cicoria, sedano, finocchio. Tra la frutta, occhio alla banana.
- Betulla** >>> Pera, pesca lamponi, prugne e mele, oltre ad altri vegetali a noci e semi, possono dare il via alle reazioni.



Non amarli, quindi non accarezzarli né coccolarli, è quasi impossibile. Teneri, simpatici, pronti a giocare con noi ma... potenzialmente in grado di scatenare starnuti e disturbi. Per chi soffre di rinite, anche gatti, cani, perfino conigli da appartamento e cavalli possono diventare amici da tenere a debita distanza. Secondo alcuni studi, oggi dal 5 al 38 per cento delle persone è allergico agli animali. E in oltre la metà dei casi, si sensibilizza senza nemmeno averne mai avuto uno.

Il gatto è sicuramente in testa alla classifica dei rischi perché ghiandole, pelo ed epidermide rilasciano diversi allergeni. Il più comune si chiama FELd 1 e spesso può scatenare sintomi anche quando il micio è lontano. Infatti l'antigene FELd1 può permanere sul divano, sui tappeti o nelle camere anche quando il gatto è stato prudentemente invitato ad andarsene. Questo particolare allergene è infatti molto leggero, e magari rimane sospeso nell'ambiente per ore, per poi posarsi dove meno lo si aspetta, anche sugli abiti del padrone.

Pur essendo meno temibile, anche il cane può dar luogo ad attacchi di rinite e altre manifestazioni allergiche. In questo caso l'allergene che più si teme si chiama CANf1 e si individua nel pelo e nella forfora dell'animale. Non tutte le razze sono ugualmente allergizzanti: a rischio paiono in particolare il boxer e lo schnauzer. Infine, ricordando che il coniglio va sempre guardato con rispetto e se possibile a debita distanza da chi soffre di allergia, meglio non dimenticare il cavallo. Questo splendido animale può dar luogo a una grave forma di allergia (non solo professionale) in chi si trova spesso a contatto con il suo pelo.

### PER LIMITARE I RISCHI...

1. Lavate regolarmente cane e gatto, spazzolando bene il pelo. Oltre agli allergeni propri, gli animali possono diventare inconsapevoli portatori di pollini esterni.
2. Evitate che l'animale domestico giri molto per la casa, soprattutto impedendo che si "sdrai" in camera da letto e sui divani.
3. Aerate regolarmente l'ambiente. Il ricambio d'aria rimane una formidabile arma antiallergia.



### LO SAPEVATE?

Anche i teneri uccellini possono scatenare allergie. Succede quando si verifica la *bird egg syndrome*, un quadro allergico recentemente identificato in persone che tenevano in casa canarini e simili.

«Sono allergico al lavoro». «Sono allergico alla scuola». Lo dicono 16 liguri allergici su cento. Sintomo di pigrizia, *mobbing* o insofferenza verso i colleghi? No, il problema nasce proprio dalla rinite. In Liguria, infatti, il 16 per cento degli allergici si trova a fare i conti con starnuti, naso chiuso e altri sintomi in ufficio o a scuola, per colpa di muffe, polvere, sporcizia e sovraffollamento. I malati chiedono di abbattere le "barriere allergologiche" e dopo aver reso gli uffici liberi dal fumo chiedono a datori di lavoro e istituzioni di renderli anche liberi da allergie. I medici invitano a non abbassare la guardia e a non sottovalutare i sintomi della rinite persistente, che cioè permane per molti mesi l'anno, in grado di influire negativamente sulle attività lavorative e sul rendimento scolastico.

La fotografia degli allergici negli uffici e nelle scuole, della Liguria e di tutta Italia, emerge da un'indagine condotta su una popolazione di studenti e impiegati da GfK-Eurisko in collaborazione con la Fondazione Charta e la Scuola superiore Sant'Anna di Pisa.

Ecco, in sintesi, i principali risultati della ricerca. Il 48 per cento dei liguri allergici intervistati dice che nel proprio ambiente di lavoro o nell'aula scolastica si trova a fare i conti quotidianamente almeno con 2-3 condizioni di potenziale rischio: la presenza di muffe (8 per cento), la condensa alle finestre (5 per cento), l'impossibilità di aprire le finestre perché assenti o sigillate (12 per cento), l'immissione di polveri (9 per cento), la scarsa pulizia (8 per cento), il fatto di trovarsi in un edificio storico con tutto ciò che ne consegue (28 per cento), l'alta concentrazione di persone per metro quadro (36 per cento). La polvere rimane la grande imputata: nel 60 per cento dei casi tutti i sintomi sono riconducibili a questo fattore scatenante.

### E IN ITALIA?

Il 39 per cento degli italiani intervistati si rivela un forte sofferente, vale a dire che questo suo vivere senza respiro in ufficio o nelle aule ha un fortissimo impatto sulla vita quotidiana. Tanto che lamentano un 30 per cento in meno di produttività che, per un terzo degli allergici, si traduce in più di due giornate di lavoro o di lezioni perse ogni anno. E poiché non ci si può né licenziare né si possono abbandonare gli studi, ecco che si è costretti a convivere con gli starnuti (77 per cento), la chiusura del naso (57 per cento), il naso che gocciola (55 per cento), il prurito nasale (52 per cento) e la lacrimazione degli occhi (62 per cento). Purtroppo solo il 5 per cento degli italiani, sempre secondo la ricerca, considera gli ambienti di lavoro completamente *allergy free*.

### Condizionatori e deumidificatori

Se non controllati, possono creare problemi. Nei filtri e nei condotti degli apparecchi possono annidarsi acari, polveri, muffe, allergeni batterici o di origine animale, responsabili di numerose allergie e problemi respiratori.

### Polvere e allergeni

Occorre assicurarsi che venga effettuata una regolare pulizia delle superfici su cui possono depositarsi polvere e allergeni (moquette, libreria ecc.), oltre a evitare accumulo di carta, utilizzare i contenitori previsti per i rifiuti, non ostruire le grate dei condizionatori.

### Arredamento

In condizioni di cattiva gestione e manutenzione, gli arredi possono agire come serbatoi per muffe, microrganismi e allergeni. Per esempio, in caso di accumulo d'acqua o di alta umidità ambientale è favorito lo sviluppo di muffe e funghi. Oltre ovviamente al rischio polvere.

### Umidità

Se c'è accumulo eccessivo di umidità, si sviluppano più facilmente muffe e batteri per cui nell'aria si disperdono spore e prodotti di scarto. Il controllo dell'umidità rappresenta pertanto un parametro critico per proteggere tutti gli edifici dal potenziale sviluppo di muffe e batteri.

### Prodotti per la pulizia

La qualità dell'aria indoor può essere influenzata da alcune sostanze presenti nei prodotti per la pulizia, come disinfettanti, detergenti, sgrassanti, lucidi per mobili che possono rilasciare sostanze chimiche tossiche o irritanti. È buona norma ventilare gli ambienti in cui siano stati utilizzati tali prodotti.

### Apparecchi e impianti elettronici

La presenza di numerosi apparecchi elettronici (specie se funzionanti ad alto voltaggio) negli ambienti dove si trascorre molto tempo comporta l'emissione di campi elettromagnetici e ozono (ossigeno triatomico O<sub>3</sub>) tali da determinare, a volte, effetti sul comfort e sulla salute.



### LO SAPEVATE?

Comode, terribilmente comode. Alzarsi diventa difficile, e sono un classico arredo delle sale d'aspetto. Eppure le poltroncine imbottite non vanno bene per gli allergici, perché sono le sedi a maggiore concentrazione di allergeni

Esiste una tendenza generale a sottovalutare la rinite. E a ricorrere al “fai da te”, che soprattutto nelle forme persistenti che si mantengono per diverse settimane l’anno non è l’approccio più razionale. Molti pazienti non sanno di soffrire di rinite allergica persistente, ovvero di quella forma che secondo le recenti Linee guida ARIA si manifesta per più di quattro giorni la settimana e per più di quattro settimane l’anno.

La causa di questo scarso interesse verso la propria salute? La patologia si presenta spesso con la sensazione di naso chiuso, che viene progressivamente considerata normale. Questo quadro va invece affrontato, anche per ridurre il rischio che la rinite porti allo sviluppo di asma bronchiale.

Più in generale, tuttavia, esiste una scarsa attenzione nei confronti dell’allergia. Dall’indagine Gfk-Eurisko emerge che una persona su cinque non è mai andata dal medico per questi problemi e il 27 per cento degli intervistati non prende alcuna misura terapeutica nei confronti della patologia e dei sintomi. Il ricorso al medico non viene insomma considerato una priorità: solo un terzo dei sofferenti pensa di consultare il medico nel prossimo futuro per avere indicazioni sulla terapia! Mentre proprio dal medico si possono avere le indicazioni più corrette non solo per controllare al meglio i sintomi, ma anche per limitare i pericoli di evoluzione della rinite.



I sintomi della rinite allergica possono risultare particolarmente debilitanti per diversi pazienti, influenzando negativamente la loro attività quotidiana. Se a questa innegabile osservazione scientifica si aggiunge l’alta incidenza della patologia, appare chiaro come il medico di medicina generale rappresenti il primo e irrinunciabile punto di riferimento nella battaglia contro starnuti e naso chiuso. Deve insomma essere il medico a indicare l’approccio terapeutico più indicato per ogni singolo caso, al fine di evitare trattamenti inadeguati o comunque poco efficaci e di limitare al massimo gli effetti indesiderati dei farmaci, che possono manifestarsi soprattutto quando il paziente si lascia andare al “fai da te”, con il rischio di assumere principi attivi in quantità eccessiva.

La rinite allergica non è una patologia grave, ma questo non significa che si tratti di un disturbo insignificante che può essere trascurato dal medico perché quando una malattia può radicalmente mutare in negativo la qualità della vita del suo paziente, il medico di medicina generale ha il compito di intervenire. La corretta gestione terapeutica del paziente può infatti migliorare di molto la produttività dell’adulto nella sua vita professionale, oltre che migliorarne la qualità di vita, soprattutto quando i sintomi sono concentrati nelle ore del mattino, quando l’impegno lavorativo è particolarmente gravoso.

### LO SAPEVATE?

Rinite, quanto costi? Secondo uno studio multicentrico osservazionale e retrospettivo condotto in Italia, la diagnosi e la cura delle riniti costano mediamente 285 euro al mese per paziente. E solo il 9 per cento di queste spese è legato ai farmaci.

**E**cco il test che lo dice. Rispondere a queste semplici domande può aiutare a capire se i sintomi sono legati ad un semplice raffreddore o ad una forma di rinite.

Sintomi	Raffreddore	Aeroallergia
Tosse	Comune	A volte
Malessere generale, dolori	Lievi	Mai
Stanchezza, debolezza	A volte	A volte
Prurito oculare	Raro o mai	Comune
Starnuto	Comune	Comune
Mal di gola	Comune	A volte
Naso che cola	Comune	Comune
Naso chiuso	Comune	Comune
Febbre	Rara	Mai
Durata	3-14 giorni	Settimane (secondo la stagionalità dell'allergene implicato)

Trattamento	Antistaminici Decongestionanti FANS	Antistaminici Steroidi nasali Decongestionanti
Prevenzione	Lavare spesso le mani, evitare il contatto con persone già raffreddate	Evitare il contatto con gli aeroallergeni (pollini, acari della polvere, muffe, forfora di animali)

Complicazioni	Sinusite Otite media Asma	Sinusite Asma
---------------	---------------------------------	------------------

Tratto da: **U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health  
National Institute of Allergy and Infectious Diseases

Settembre 2005  
[www.niaid.nih.gov](http://www.niaid.nih.gov)



**E**sistono diverse strade per trattare adeguatamente i sintomi della rinite e il medico è in grado di indicare le terapie più efficaci e sicure per ogni singolo caso. Ecco, in sintesi, le caratteristiche dei medicinali più usati.

### Antistaminici

Agiscono bloccando la liberazione dell'istamina, uno dei principali mediatori dell'allergia. L'effetto può durare anche molte ore. Gli antistaminici di ultima generazione come desloratadina non inducono una particolare sonnolenza e quindi superano il limite dei farmaci più datati che invece potevano avere ripercussioni sui riflessi.

### Cortisonici

La loro azione inibisce sia la produzione dei mediatori dell'infiammazione sia l'aumentata attività delle cellule dell'apparato immunitario. Esistono formulazioni utilizzabili tramite spray che limitano gli effetti indesiderati sull'organismo legati all'impiego di questi farmaci per molto tempo. Vanno prescritti dal medico.

### Vasocostrittori

Chiamati anche decongestionanti, agiscono sulle arterie più piccole della mucosa nasale. Facendole restringere, riducono la fuoriuscita di liquido facendo sgonfiare la mucosa e quindi evitando che il naso coli. L'effetto è rapido, ma dura poco se si usano gli spray, è leggermente più lento e prolungato se si assumono compresse. Questi farmaci, tuttavia, vanno utilizzati con cautela in quanto non agiscono solo sul naso e vanno assunti solamente per pochi giorni, perché il loro impiego protratto può far alzare la pressione. Inoltre l'abuso di questi medicinali può determinare la cosiddetta "rinite medicamentosa", con un sostanziale peggioramento della situazione.



### LO SAPEVATE?

Può capitare che dopo l'assunzione di vasocostrittori il naso inizi a colare di più. Se questo accade può significare che si è esagerato con i dosaggi, ed è un problema che è meglio evitare.

### Che cos'è l'allergia?

È una reazione inappropriata o esagerata del sistema immunitario a sostanze che, nella maggioranza delle persone, non causano segni o sintomi. I segni e i sintomi delle malattie allergiche possono essere causati dall'esposizione della pelle a sostanze chimiche, da quella dell'apparato respiratorio a particelle di polvere, di polline o di altri aeroallergeni o da quella dello stomaco o dell'intestino a particolari cibi o farmaci.

### Cosa significa allergene?

Con questo termine si può definire qualunque sostanza o antigene che causa ipersensibilità o una reazione allergica. Tra gli allergeni più comuni ci sono pollini, erba, acari della polvere, forfora degli animali domestici, piume, latte di vacca, uova e arachidi. Questi, come altri, sono composti allergenici e quindi capaci di scatenare allergie o sintomi nelle persone allergiche.



### Cosa succede quando si verifica uno shock anafilattico?

Lo shock anafilattico è una reazione allergica grave e potenzialmente letale, che si manifesta con un spasmo delle vie respiratorie a cui fa seguito un brusco calo della pressione arteriosa. Questa reazione, per quanto rara, può venire in seguito alla puntura di un insetto o all'iniezione di un farmaco, per esempio penicillina o siero antitetanico di cavallo. Più raramente la reazione può avvenire dopo l'assunzione per bocca di un particolare alimento o di un farmaco.

### Cos'è la rinite?

La rinite è un'inflammatione della mucosa che riveste le cavità nasali, un disturbo che causa ostruzione nasale, prurito, rinorrea e congestione.

### Quando si parla di rinite allergica?

In questo caso si tratta di una patologia infiammatoria comune e gravemente disturbante che interessa le alte vie aeree e le mucose del naso e degli occhi ed è causata dalla reazione (allergica) a un allergene. I sintomi comprendono ostruzione nasale o rinorrea, starnuti, prurito e lacrimazione. Questo quadro clinico si può anche complicare per la presenza di asma.

### Che differenza c'è tra rinite allergica intermittente e persistente?

La prima dura meno di quattro giorni la settimana o meno di quattro settimane complessive ed è classicamente legata alla presenza di un determinato polline nell'ambiente. La forma persistente dura invece almeno quattro giorni la settimana per almeno quattro settimane consecutive e riconosce come cause più comuni l'allergia alla forfora animale, agli acari della polvere o alle spore delle muffe, ma anche piante a pollinazione prolungata.

### Come mai i sintomi della rinite si manifestano soprattutto la mattina?

Oggi sappiamo che nell'80 per cento delle persone allergiche, i sintomi si acutizzano al mattino e circa i due terzi li avvertono maggiormente al risveglio. Questo è dovuto alla particolare cronobiologia della patologia e dal fatto che diversi allergeni indoor esplicano i loro effetti soprattutto nelle ore notturne, quando massima è la loro concentrazione ambientale.

### Uno di questi è sicuramente l'acaro della polvere. Perché la notte diventa maggiormente temibile?

Durante il sonno – il processo può avvenire anche in altri periodi della giornata ma quando ci troviamo a letto è particolarmente intenso – l'epidermide umana perde diverse cellule che si disperdono nel letto sotto forma di polvere. Gli acari, tuttavia, non la considerano particolarmente appetitosa. Perché queste cellule diventino commestibili per gli animaletti, infatti, bisogna che diventino più morbide e digeribili per l'apparato digerente dell'acaro. Per svolgere questa funzione ci vogliono i funghi, anche questi del tutto invisibili, che sfruttano al meglio l'ambiente caldo-umido creato dal sudore corporeo e dal calore emanato da chi riposa. Gli acari, in questa condizione, si riproducono a grandissima velocità e ovviamente, nutrendosi a dovere, producono grandi quantità di feci. In questi escrementi si trova un particolare allergene, chiamato DER P1, che rappresenta uno stimolo fortissimo per il sistema immunitario. Per questo motivo gli escrementi dell'acaro, inspirati durante il sonno, possono giungere fino alle vie respiratorie e scatenare le crisi allergiche.

### Come agiscono i pollini?

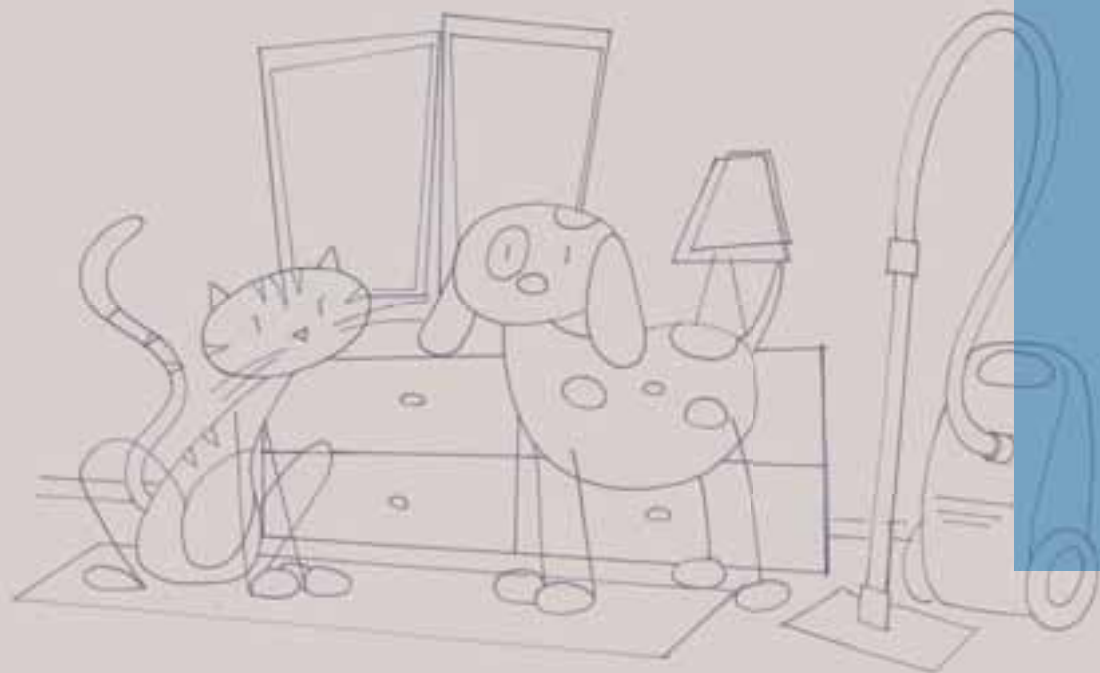
I pollini provocano allergia perché quando inspirati vengono distrutti esternamente. L'involucro protettivo viene cioè sciolto dagli enzimi delle secrezioni mucose di naso e occhi, per cui si liberano le proteine interne. Queste, entrando in contatto con il sistema immunitario dell'organismo, danno il via alle reazioni che portano all'insorgenza dei sintomi.

### È vero che per molte piante il periodo a rischio è particolarmente lungo?

Sì. Capita per esempio con il polline della parietaria, che può rimanere anche per molti mesi l'anno. Per altre piante invece il periodo della fioritura è maggiormente limitato. Conviene quindi sempre fare riferimento al calendario pollinico relativo alla nostra regione, per poter meglio comprendere quali possono essere i pollini maggiormente diffusi nell'ambiente.

### Come mai esiste chi è allergico ai pollini può risentire anche di altri fattori?

Analizzando la popolazione dei pazienti sensibilizzati ai pollini ci si accorge che spesso manifestano un'allergia anche ad altri allergeni perenni come il Dermatophagoides (l'acaro più comune) e l'epitelio di cane e gatto. Ma non basta. In alcuni casi possono comparire allergie crociate con gli alimenti, per cui i sintomi compaiono dopo che si è mangiato un determinato cibo. In pratica ciò avviene perché esiste una spiccata similitudine chimica tra le proteine presenti nel polline e nell'alimento, che quindi porta ad una risposta da parte del sistema immunitario.



### Come si fa a sapere quanti allergeni sono presenti in un ambiente?

Questo dato si può ottenere grazie ad uno specifico test ambientale, chiamato valutazione quantitativa degli aeroallergeni. Il conteggio si effettua di solito sulle spore delle muffe e tre tipi di polline: erbe, alberi e piante infestanti. Il conteggio si esprime in milligrammi per metro cubo di aria e viene quindi sintetizzato in quattro livelli: assente, basso, medio o elevato.

### Quali informazioni offre il *prick test*?

Si tratta di un test specifico per le allergie che consiste nel collocare una piccola quantità del sospetto allergene e di glicerinati su due lievi scarificazioni della cute poste l'una accanto all'altra. La risposta con arrossamento e gonfiore da parte della scarificazione esposta al sospetto allergene denota positività a quest'ultimo e quindi permette di capire a cosa si è allergici.

### E cosa si ottiene facendo il RAST?

Il *Radio Allergo Sorbent Test* (RAST) è usato per titolare, cioè misurare, la presenza di anticorpi nel sangue. Attraverso questo e altri metodi si possono identificare e quantificare nel sangue del paziente le immunoglobuline E (IgE) relative a uno svariato numero di antigeni noti.

### Come si cura la rinite?

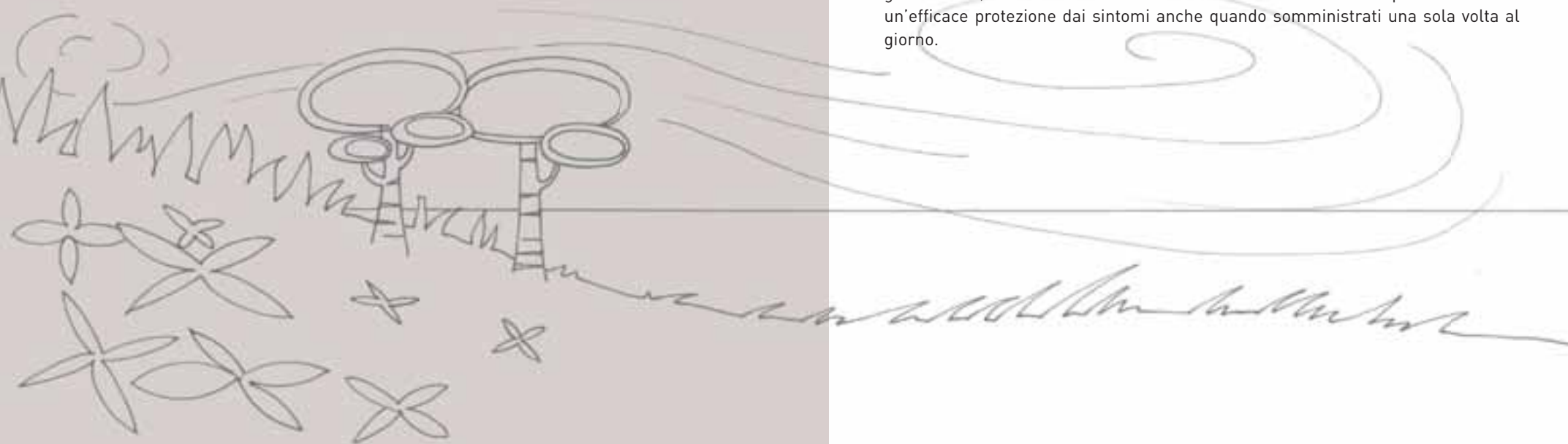
Prima di tutto è importante che sia il medico a fare una corretta diagnosi, e non solo per identificare l'origine allergica dei disturbi ma anche per ridurre i rischi che alla patologia si possano associare altri problemi come l'asma bronchiale e la sinusite. Per quanto riguarda le opzioni terapeutiche, ne esistono diverse. Fondamentale è tuttavia la prevenzione, che si basa su semplici misure ambientali.

### Come agiscono i farmaci?

Gli antistaminici bloccano gli effetti dell'istamina, un mediatore chimico rilasciato nei fluidi corporei nel corso della reazione allergica. In caso di rinite, gli antistaminici riducono il prurito, l'ostruzione e il gocciolamento del naso. I cortisonici riducono fortemente l'infiammazione e la reazione allergica, e possono essere impiegati nel trattamento della rinite, soprattutto attraverso spray nasali. Infine i decongestionanti o vasocostrittori riducono l'edema della mucosa nasale portando beneficio sintomatico alla congestione nasale, alla secrezione di muco e quindi alla respirazione.

### Gli antistaminici possono creare problemi ai riflessi?

Questo rischio esiste soprattutto per gli antistaminici di prima generazione. Attualmente il rischio sembra superato grazie all'impiego degli antistaminici di nuova generazione, che non hanno effetti sull'attenzione e sui riflessi pur assicurando un'efficace protezione dai sintomi anche quando somministrati una sola volta al giorno.



	V	F
Ogni anno nel mondo si perdono sei milioni di giorni lavorativi e due milioni di giorni di scuola per l'allergia?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
I condizionatori d'aria possono diventare il serbatoio di muffe e di agenti patogeni che, cresciuti al loro interno, vengono poi fatti ricircolare sotto forma di aerosol nei vari ambienti condizionati?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
L'allergene del gatto è frequentemente riscontrabile in edifici a uso ufficio?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Una pianta di ambrosia è capace di produrre solo poche centinaia di granuli di polline a stagione?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Per evitare il rilascio del polline da parte di una pianta di ambrosia occorre aumentare l'umidità relativa oltre il 70 per cento?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Su ogni letto sono presenti in media oltre un milione di acari della polvere e che proliferano nei cuscini, nei materassi e nelle imbottiture?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Non basta tenere chiuse le finestre della camera da letto e accendere l'aria condizionata al mattino, quando la concentrazione di pollini è ai massimi livelli, per evitare che questi si depositino o vengano inalati?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Il bagno è uno dei luoghi più a rischio per scatenare sintomi allergici?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Non bisogna usare lo straccio per la polvere nella camera di un allergico, ma solo l'aspirapolvere?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Secondo stime dell'agenzia statunitense per la protezione dell'ambiente (EPA) il 20 per cento di tutti gli impiegati ha una malattia importante, come allergie, asma, malattie autoimmuni, ecc., legata alla presenza di inquinamento indoor?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Nei locali dove vive un allergico non serve evitare il più possibile la presenza di tendaggi, tappeti o ogni altro arredo in tessuto naturale?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

**Federasma Onlus** riunisce dal 1994 le principali Associazioni italiane di pazienti che sostengono la lotta all'asma e alle malattie allergiche ed è attiva, con numerose associazioni territoriali affiliate, in azioni di tutela degli interessi dei malati allergici e asmatici. Federasma opera in stretto contatto con le principali Società Scientifiche di area pneumologica e allergologica e si avvale del sostegno di un Comitato medico-scientifico altamente qualificato. L'informazione, la gestione ed il controllo della malattia sono i tre punti essenziali per la tutela del paziente asmatico ed allergico, per questo Federasma è impegnata nel promuovere iniziative volte a sollecitare le Istituzioni e conseguire decisioni politico-sanitarie a tutela dei pazienti. Federasma opera inoltre per elaborare informazioni rivolte al paziente, divulgandole attraverso pubblicazioni, incontri pubblici di prevenzione (soprattutto nelle scuole), incontri di formazione rivolti al personale sanitario e manifestazioni volte a sensibilizzare l'opinione pubblica. Federasma è membro della Federazione europea delle Associazioni di Pazienti asmatici e allergici (EFA).

**FEDERASMA**

Via Ser Lapo Mazzei 33

59100 Prato (PO)

Dal lunedì al venerdì - dalle 9.00 alle 12.00

Tel. 0574.444000

segreteria@federasma.org - www.federasma.org

**L'Associazione Ligure Allergici (A.L.A.)**, costituita il 20 novembre 2003, nasce come organizzazione di volontariato. Oltre agli iscritti, fanno riferimento all'Associazione le migliaia di pazienti che frequentano annualmente l'Unità operativa di Allergologia presso l'Ospedale "San Martino" di Genova. ALA riunisce coloro che, condividendone le finalità, sono interessati alle problematiche inerenti le malattie allergiche, al fine di favorire: il progresso nello studio di tali malattie, la diffusione delle procedure standard internazionali di diagnosi e di terapia, l'incremento delle conoscenze relative all'interno della categoria dei sanitari e della popolazione e la loro facile fruibilità, nonché la creazione di collaborazioni tra personale sanitario e soggetti allergici. L'Associazione si avvale della collaborazione di un comitato scientifico, il cui coordinatore è l'allergologa dott.ssa Paola Minale. ALA è associata da sempre a Federasma, mantenendo così un attivo confronto con tutte le altre associazioni di pazienti allergici a livello nazionale.

**ASSOCIAZIONE LIGURE ALLERGICI (A.L.A.)**

U.O. Allergologia Pad. 13 - Azienda Ospedaliera San Martino

Largo Rosanna Benzi, 10

16132 Genova GE

Tel. 348 6435495

info@associazioneligureallergici.it - www.associazioneligureallergici.it