Guida

Allergie

Allergie: reazione immunitaria a sostanze estranee all’organismo

Guida

Eruzioni cutanee, lacrimazione… I sintomi delle allergie sono vari quanto le loro cause. Qui trovate informazioni utili e consigli.

Scoprite ulteriori contenuti interessanti sui nostri canali digitali.

Blog
→ **helsana.ch/it/blog**

Newsletter
→ **helsana.ch/it/newsletter**

Social media

→ **instagram.com/helsana.svizzeraitaliana**
→ **facebook.com/helsana.it**

La consulenza sulla salute di Helsana

La nostra consulenza sulla salute è disponibile gratuitamente per tutti coloro che possiedono un'assicurazione integrativa Helsana. Che si tratti di allergie, alimentazione o di come affrontare una diagnosi, da noi troverete risposte competenti e su misura alle vostre domande sulla salute.
→ **helsana.ch/consulenza-sulla-salute**

058 340 15 69
Con la vostra telefonata prestate il vostro consenso alle condizioni di utilizzo e alle disposizioni in materia di protezione dei dati della consulenza sulla salute di Helsana.

Indice

CONOSCENZE

4 Fatti e cifre
Dall'allarme peli all'asma da temporale

6 Un'epidemia innocua?
Le allergie sono una cosa seria

8 Allergia o intolleranza
Le differenze in sintesi

10 Quando il corpo lancia l'allarme
Dall'allergene al sintomo

18 Fattori di rischio
Che cosa favorisce le allergie?

22 Test allergologico
Arrivare al risultato con il metodo giusto

24 Trattare le allergie: quali soluzioni?
Rimedi che danno sollievo

28 Primo piano sugli allergeni
Esaminiamo i nove più comuni

CONSIGLI

38 Autodifesa
Come prevenire le allergie negli adulti

40 «Evitate il fast food»
Intervista all'esperto sul nesso tra dieta e allergie

44 Quando volano i pollini
Consigli per il raffreddore da fieno

52 Questione di pelle
Come alleviare prurito e bruciore

54 Vero o falso?
È ora di sfatare alcuni miti

ESPERIENZE

16 Allergia alle arachidi
Dalla festa al pronto soccorso

50 Allergia alle sostanze chimiche
La vita in una casa per allergici

58 Allergia alle uova
Il racconto di una madre

62 Glossario
Dall'allergia ai pollini ai tensioattivi

Fatti e cifre



O sole mio

I raggi UV possono scatenare un'allergia. Non sono però loro la causa dell'acne di Maiorca: in questa manifestazione, simile all'allergia al sole, sono le sostanze delle creme solari a provocare prurito e pustole, soprattutto in pelli giovani e grasse.

Allarme peli

Chi è allergico a un animale non reagisce ai suoi peli, bensì a determinate proteine presenti nella saliva, nel sebo, nell'urina o nelle feci.



1/3

Circa un terzo delle allergie è legato alla professione che esercitiamo: ne sono un esempio parrucchieri e imbianchini. La loro pelle reagisce alle sostanze chimiche presenti nelle vernici e in altri prodotti.



Mele stressate

Nelle mele, lo stress moltiplica gli allergeni. Sono «stressate» quando non vengono colte ma fatte cadere scuotendo l'albero.

Occhio all'etichetta

Dal 2018 i 14 allergeni più comuni responsabili delle allergie alimentari, come uova, frutta a guscio e latte, devono essere indicati sui cibi, confezionati e non, e sulle bevande.



No alle scartoffie

La rara allergia alla carta provoca reazioni cutanee intorno agli occhi e sulle mani. Possono manifestarsi anche disturbi delle vie respiratorie. La causa è la resina usata nella produzione.

Asma da temporale

Possono comparire gravi disturbi allergici, tra cui persino un attacco di asma, quando un forte temporale scoppia in un momento in cui nell'aria sono concentrati molti allergeni.

Eeeeetcì!

Le luci intense vi fanno starnutire? Non è un'allergia, ma lo starnuto riflesso fotico: ne soffre una persona su tre.

Niente schizzi per favore

Al mondo sono noti 35 casi di allergia all'acqua. Qualsiasi contatto con l'acqua provoca in queste persone eruzioni cutanee e prurito.



Il frutto avvelenato

Si dice che il re d'Inghilterra Riccardo III sfruttasse la sua allergia alle fragole per sbarazzarsi dei suoi avversari politici: chiedeva loro deliberatamente di offrirgli dei frutti rossi per poi accusarli di avvelenamento.



Un’epidemia innocua?

Le allergie affliggono più di un quarto della popolazione. Le reazioni spaziano da un fastidioso raffreddore a uno shock potenzialmente letale.

«I fattori scatenanti delle allergie sono numerosi: pollini, acari della polvere, pelo di animali, cibi, punture di insetti, farmaci, ma anche sostanze a contatto con il corpo, come bigiotteria e cosmetici.

Le allergie sono tra le malattie croniche più frequenti e sono in costante aumento. In Svizzera soffre di rinite allergica quasi una persona su cinque. I disturbi possono presentarsi sotto forma di sintomi fastidiosi quali starnuti, prurito e arrossamento agli occhi, ma possono anche causare asma o sintomi simil-influenzali.

Oltre alle allergie vere e proprie, rivestono un ruolo sempre più rilevante anche le intolleranze alimentari. Mentre le allergie sono caratterizzate da una reazione sproporzionata del sistema immunitario che porta con sé sintomi come prurito, orticaria o shock anafilattico, le intolleranze riducono la capacità del corpo di metabolizzare sostanze come il frumento o l’istamina, causando ad esempio flatulenza o diarrea. → maggiori informazioni a pagina 8

Perché i casi di allergia sono in aumento? La scienza a oggi sa rispondere a questa domanda soltanto in parte. Sta di fatto che, oltre all’ereditarietà e a mutati stili di vita e abitudini alimentari, rivestono un ruolo importante anche il cambiamento climatico e le sostanze nocive presenti nell’aria. Le microplastiche e le polveri sottili potrebbero anch’esse contribuire alla diffusione delle allergie danneggiando la nostra mucosa e la sua funzione protettiva.

Le allergie e le intolleranze compromettono anche seriamente la qualità della vita delle persone colpite. Possono avere ripercussioni sulla psiche e, nel peggiore dei casi, acuire la paura di reazioni allergiche. Insomma, un circolo vizioso. Ecco perché le allergie sono una cosa seria. Devono essere approfondite, soprattutto alla luce del numero sempre maggiore di trattamenti estremamente efficaci oggi disponibili». ●



Prof. Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier

Allergia o intolleranza

I termini allergia e intolleranza vengono spesso confusi. E non c'è da stupirsi, poiché i sintomi possono assomigliarsi. Tutt'altro discorso, invece, per gli effetti sull'organismo.





Celiachia: un caso a parte

Il glutine è una proteina presente in diversi tipi di cereali come il frumento e la segale. Quando l'organismo non tollera il glutine si parla di celiachia. In questo caso non si tratta né di allergia né di intolleranza, bensì di una malattia autoimmune, in cui il sistema immunitario attacca le cellule del proprio corpo. I sintomi più ricorrenti sono perdita di peso, diarrea e feci maleodoranti e grasse.
Volete saperne di più?
→ **helsana.ch/celiachia**

	Allergia	Intolleranza	Entrambe
Sintomi	● Starnuti ● Lacrimazione e arrossamento degli occhi ● Sensazione di costrizione al petto ● Respiro affannoso ● Formicolio in bocca ● Orticaria ● Gonfiore della lingua o delle labbra ● In casi gravi: asma, collasso cardiocircolatorio	● Diarrea ● Vomito ● Stanchezza ● Mal di testa ● Tachicardia	● Prurito ● Arrossamento della pelle ● Nausea ● Dolori addominali
Tempo di reazione	Si manifesta solitamente entro alcuni minuti o alcune ore.	Normalmente si manifesta soltanto dopo alcune ore o alcuni giorni.	
Effetto sull'organismo	Proteine innocue come quelle presenti nel polline o negli alimenti vengono rilevate come corpi estranei. Il sistema immunitario reagisce e produce anticorpi. Quando questi entrano in contatto con le proteine viene secreta l'istamina, il neurotrasmettitore che scatena i sintomi allergici.	Un alimento o uno dei suoi componenti non viene digerito correttamente. Ciò può essere dovuto alla mancanza di uno specifico enzima. Ad esempio, nell'organismo degli individui affetti da intolleranza al lattosio (detta anche maldigestione del lattosio) manca l'enzima lattasi.	





CONOSCENZE

Quando il corpo lancia l'allarme

Nelle allergie, il sistema immunitario reagisce con ipersensibilità a sostanze estranee ma di per sé innocue. Ma che cosa succede esattamente? Un viaggio dall'allergene al sintomo.

Le sostanze che scatenano le allergie sono chiamate allergeni. Spesso sono proteine vegetali o animali che si trovano ad esempio negli alimenti, nei pollini, negli animali, negli acari della polvere, nelle muffe e in certi farmaci. Anche alcuni metalli possono allertare le difese immunitarie. Le leghe di nichel, ad esempio, possono essere rilevate dalle cellule del sistema immunitario e scatenare reazioni allergiche.

L'intensità con cui le nostre difese immunitarie reagiscono agli allergeni dipende dal tipo di allergia di cui soffriamo.

→ **Gli allergeni più comuni sono descritti da pagina 28.**



Allergia di tipo I

È la reazione allergica più frequente. Colpisce persone che presentano anticorpi IgE contro i corrispondenti allergeni. → **cfr. pagina 12**
Allergeni: ad esempio pollini, peli di animali, alimenti o veleno di api e vespe
Reazione: entro pochi minuti



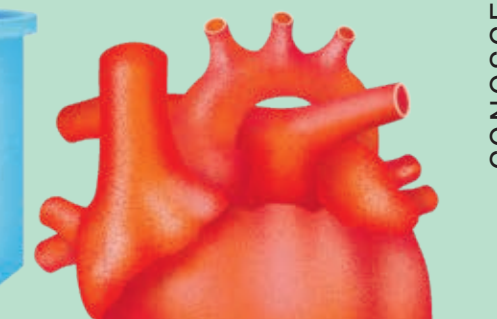
Allergia di tipo II

È di tipo citotossico. Gli allergeni si agganciano a cellule del corpo, che vengono aggredite dal sistema immunitario.
Allergeni: ad esempio trasfusioni di sangue o farmaci (come analgesici o antibiotici)
Reazione: entro alcuni minuti o alcune ore



Allergia di tipo III

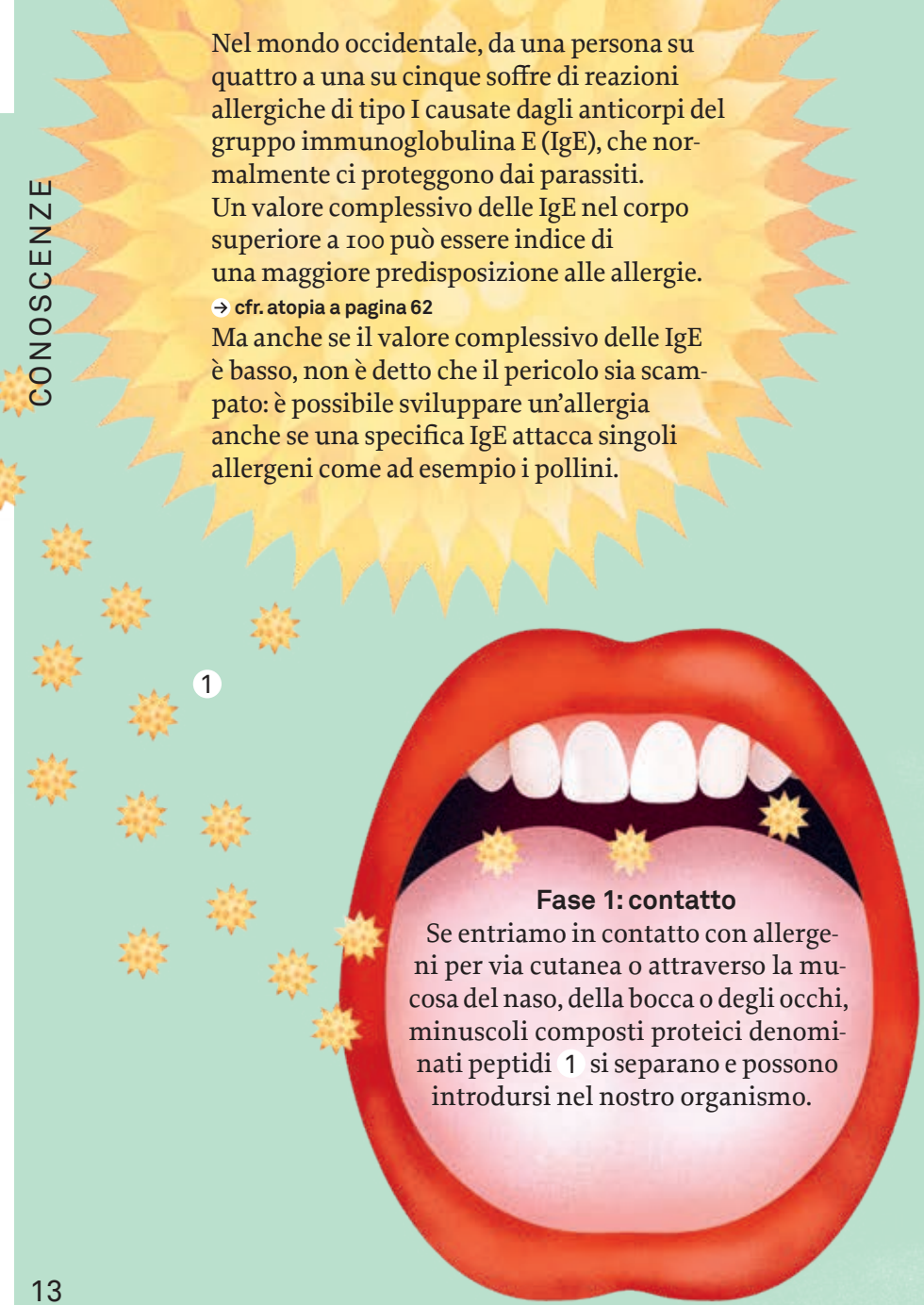
Malattia da immunocomplessi, piuttosto rara. Gli allergeni si legano ad anticorpi IgG, IgA e IgM nel sangue.
Allergeni: determinati veleni, ad esempio di serpenti; farmaci, vasculiti allergiche
Reazione: dopo diverse ore



Allergia di tipo IV

Di tipo ritardato. I globuli bianchi (cellule T) stimolano il sistema immunitario.
Allergeni: ad esempio metalli, profumi o alcuni farmaci; in caso di rigetto di organi trapiantati
Reazione: entro alcune ore o alcuni giorni

Nel mondo occidentale, da una persona su quattro a una su cinque soffre di reazioni allergiche di tipo I causate dagli anticorpi del gruppo immunoglobulina E (IgE), che normalmente ci proteggono dai parassiti.
Un valore complessivo delle IgE nel corpo superiore a 100 può essere indice di una maggiore predisposizione alle allergie.
→ cfr. atopia a pagina 62
Ma anche se il valore complessivo delle IgE è basso, non è detto che il pericolo sia scampato: è possibile sviluppare un'allergia anche se una specifica IgE attacca singoli allergeni come ad esempio i pollini.



1

Fase 1: contatto
Se entriamo in contatto con allergeni per via cutanea o attraverso la mucosa del naso, della bocca o degli occhi, minuscoli composti proteici denominati peptidi 1 si separano e possono introdursi nel nostro organismo.

2

Fase 2: reazione
Gli anticorpi IgE specifici 2 si agganciano ai peptidi e si legano ai mastociti, cellule che si trovano al di sotto della superficie cutanea, nelle vie respiratorie e nell'intestino. Quando i peptidi si legano agli anticorpi IgE, i mastociti secernono mediatori infiammatori come l'istamina 3.

3

Fase 3: sintomi
I mediatori infiammatori possono provocare eruzioni cutanee, prurito o tosse, ma anche problemi di digestione, naso che cola, bruciore agli occhi e formazione di catarro nelle vie respiratorie. Nei casi più gravi può verificarsi dispnea o un collasso cardiocircolatorio.

CONOSCENZE

Conseguenze delle allergie

Il sistema immunitario ha una buona memoria. Gli allergeni che hanno scatenato una reazione allergica in passato vengono subito riconosciuti dagli anticorpi IgE precedentemente prodotti. In tal modo il sistema immunitario è in grado di reagire con più rapidità rispetto alla prima esposizione. Può verificarsi una reazione improvvisa e talvolta anche grave. → cfr. riquadro

Non possono essere escluse altre conseguenze, tra cui una reazione crociata e la marcia allergica.

Marcia allergica

L'allergia ai pollini può «migrare». Un raffreddore da fieno col passare degli anni può trasformarsi in asma allergica. La cosiddetta marcia allergica si verifica spesso in maniera latente. Pertanto è opportuno che le persone allergiche ai pollini si sottopongano tempestivamente a una visita specialistica.

Allergeni frequenti:
- Pollini
- Acari della polvere
- Peli di animali e piume
- Spore di muffe

Reazione crociata

L'allergia crociata è innescata da un errore del sistema immunitario. Le persone che reagiscono in maniera sensibile ad allergeni presenti nell'aria con il tempo possono sviluppare un'allergia alimentare secondaria. Ciò accade perché alcune strutture proteiche, ad esempio dei pollini e degli alimenti, sono molto simili tra loro.



Sintomi tipici in caso di consumo di alimenti con reazione crociata:
- Formicolio al palato
- Prurito o bruciore nella zona della bocca
- Gonfiore delle labbra o della bocca
- Talvolta anche reazioni allergiche gravi

Cosa fare in caso d'emergenza?

Lo shock anafilattico si manifesta in molteplici forme e può essere mortale. Le persone allergiche e i loro familiari possono imparare come agire tempestivamente e nel modo corretto con un corso di formazione sull'anafilassi:
→ **aha.ch/anaphylaxie-schulung**



Arachidi letali: bastano tracce minime nel cibo per portare al collasso l'apparato circolatorio di Sarah Schumacher.

«Porto sempre con me un kit d'emergenza.»

Sarah Schumacher, 46 anni, allergia alle arachidi

Mia madre non mi riconosceva più. Avevo 20 anni ed ero al pronto soccorso dell'ospedale cantonale di Baden. Avevo la faccia deforme e sfigurata. Un occhio gonfio, le labbra ingrossate. Al pronto soccorso mi diedero dei farmaci e mi fecero un'infusione di soluzione fisiologica. Prima di recuperare un aspetto normale passarono diversi giorni.

Ero stata a una festa a Zurigo con due amiche. C'erano cocktail e finger food gratis. Quando andai in bagno a lavarmi le mani avevo i palmi rosso fuoco. Nello specchio vidi che il viso mi era diventato rosso violaceo.

La mia amica si attivò subito e chiese al buffet se il cibo contenesse arachidi. Sapeva della mia allergia. Il cameriere annuì indicando gli spiedini in salsa satay. 26 anni fa non sapevamo nemmeno cosa fossero. Ci infilammo di fretta le giacche e di notte, guidando in autostrada, tornammo in Argovia, dove abitavamo. In quei 20 minuti iniziai ad avvertire in tutto il corpo un tale prurito che avrei potuto grattarmi fino a scorticarmi la pelle.

Non avevo mai provato niente del genere. Tra l'altro sentivo la lingua e la gola impastate a ogni minimo contatto e mi si gonfiò il labbro. Seguirono forti dolori addominali. Poi a un certo punto vomitai. Era come se in quella serata di festa le arachidi mi fossero state iniettate direttamente nel sangue, almeno questo era ciò che sentivo.

Le arachidi si nascondono in un gran numero di alimenti. Una volta all'anno mi imbatto in qualche traccia, nonostante sia molto cauta. Da quella serata porto sempre con me un kit d'emergenza, composto da due compresse di antistaminico e due di cortisone, che assumo subito per contrastare l'allergia. Alcune volte ho dovuto anche farmi delle iniezioni di adrenalina nella coscia per stabilizzare il battito. Poi il mio corpo ha bisogno di riposare per assimilare i farmaci e riprendersi dall'allergia. ●

Fattori di rischio

Sono diversi i fattori che determinano lo sviluppo di un'allergia, talvolta già nel grembo materno e nei primi anni di vita. Alcuni possiamo controllarli, altri meno.



Genetica

Se un genitore ha un'allergia c'è una probabilità del 30 per cento che anche il bambino ne sviluppi una. Se entrambi i genitori sono allergici, il rischio aumenta fino al 50–70 per cento. Lo sviluppo di un'allergia non dipende però soltanto da un singolo gene, bensì è una complessa interazione tra diversi fattori genetici che determinano una predisposizione, una cosiddetta atopia. Il fatto che un'allergia venga effettivamente innescata dipende da altri fattori, in parte noti e in parte sconosciuti.

Parto

Se un bambino viene al mondo con un parto cesareo, il rischio che sviluppi asma allergica nei primi 12 mesi di vita è lievemente maggiore. Il fatto che il rischio sia minore in caso di parto naturale è presumibilmente dovuto ai germi presenti nel canale del parto, che favoriscono lo sviluppo del sistema immunitario.

Igiene

Il segreto del successo è la pratica e questo vale anche per il sistema immunitario dei neonati. Se l'organismo non entra in contatto con virus e batteri a causa di un'igiene minuziosa ed eccessiva, il sistema immunitario non viene stimolato a sufficienza e, di conseguenza, aggredisce sostanze innocue con reazioni eccessive. Pertanto, ad esempio, hanno un effetto tendenzialmente benefico la vicinanza a una fattoria e il contatto diretto con fratelli e sorelle e con altri bambini.

Fumo

Le basi del sistema immunitario del nascituro vengono poste già nel grembo materno. Se una donna incinta è fumatrice o è esposta a fumo passivo, la salute del bambino ne risente. In altre parole il neonato sarà soggetto a un rischio maggiore di sviluppare allergie o asma e altre malattie croniche delle vie respiratorie. Stesso discorso per le madri fumatrici che allattano. Tra l'altro, la nicotina può entrare in contatto con il neonato anche tramite il respiro e la pelle.

Animali

Alcuni studi dimostrano che i bambini che nel primo anno di vita crescono con un cane presentano un rischio minore di sviluppare allergie quando saranno grandi. I motivi, però, non sono ancora chiari. Di contro, esperte ed esperti consigliano di tenere i bambini lontano dai gatti se presentano una predisposizione alle allergie.

Alimentazione

Durante la gravidanza, sia per la madre che per il bambino una dieta equilibrata è di importanza fondamentale, così come un'adeguata prevenzione delle allergie. In questo periodo è bene non evitare a scopo preventivo nessun alimento. Inoltre il pesce deve essere nel menù quanto più spesso possibile, poiché per la prevenzione risultano particolarmente efficaci gli acidi grassi omega-3, l'acido docosaesaenoico (DHA) e l'acido eicosapentaenoico (EPA). Tali sostanze sono presenti soprattutto nei pesci di acqua fredda ricchi di grassi come la sardina, l'aringa, il salmone, lo sgombro e il tonno.



CONOSCENZE

Test allergologico

Sospettate un'allergia? È possibile evitare reazioni allergiche solo se si sa quali sono gli allergeni che le causano. Ecco cosa dovete fare.

1.
Raffreddore o allergia?

Avete spesso il raffreddore? È possibile che i sintomi siano causati da acari, pollini o da un animale domestico? Un questionario vi aiuta a interpretare i vostri disturbi. Altrettanto utile per la successiva diagnosi è un diario dei sintomi.

→ **aha.ch/test-sulla-rinite**



2.
Quando rivolgersi al medico?

Se sospettate di soffrire di un'allergia o di un'intolleranza rivolgetevi al vostro medico di famiglia. Gli allergeni e i sintomi si manifestano sotto varie forme e devono essere esaminati attentamente. Pertanto sconsigliamo i test autodiagnostici. Nemmeno ignorare i disturbi è una soluzione, anzi peggiora soltanto la situazione e può persino mettere in pericolo la vostra vita.

3.
Come avviene la diagnosi?

Il medico rileva i vostri sintomi, eventuali allergie presenti in famiglia e vi sottopone a un controllo generale. Se il sospetto di un'allergia risulta fondato, segue un test, di norma dall'allergologo.



4.
Quali test allergologici esistono?

Il più diffuso è il prick test, un test cutaneo per allergeni come pollini, acari, veleno di insetti, alimenti, muffe o peli di animali. Si applica una goccia dell'allergene sospetto sull'avambraccio praticando una piccola puntura. Se la zona interessata reagisce con la comparsa di pomfi, il sospetto è confermato.

Un esame del sangue può essere effettuato indipendentemente o a conferma del prick test. Vi si possono sottoporre anche i bambini piccoli. Nel sangue vengono analizzati determinati anticorpi IgE che il corpo produce in caso di reazione allergica. Un valore elevato è indice di allergia.

In un test di provocazione l'allergene sospetto viene introdotto nella mucosa del naso oppure inalato o ingerito. Dopodiché vengono annotate le reazioni. Questo test è idoneo alla diagnosi di allergie delle vie respiratorie o a determinati farmaci o alimenti.

Il patch test (test epicutaneo) individua allergie da contatto, come quella al nichel. Gli allergeni oggetto di test vengono applicati sulla schiena tramite cerotti e osservati per uno o due giorni.

Con il breath test all'idrogeno è possibile diagnosticare malattie intestinali come l'intolleranza al lattosio o al fruttosio. ●



Trattare le allergie: quali soluzioni?

Il trattamento medico dipende dalla storia clinica personale dell'individuo e dalla gravità dei suoi sintomi. Può comprendere diverse strategie.

Evitare gli allergeni
L'intervento più importante: tenersi a debita distanza dagli allergeni. Con i pollini, tuttavia, questa misura non è semplice da attuare.
→ cfr. pagina 44

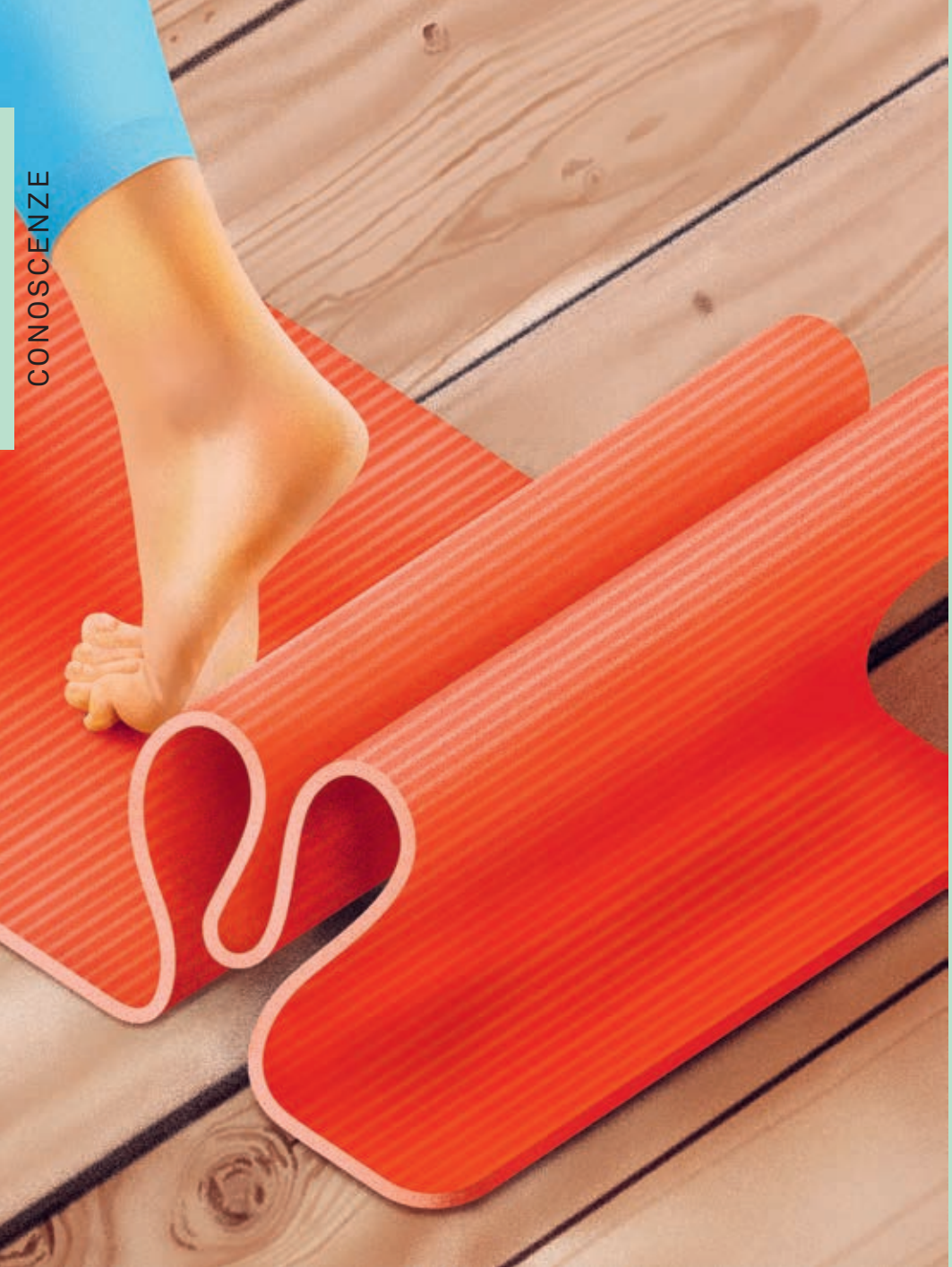
Trattamento farmacologico
Se i sintomi allergici sono acuti, il rimedio più efficace è rappresentato dagli antistaminici, ovvero farmaci antiallergici che sopprimono o mitigano la reazione allergica dell'organismo. Possono risultare utili anche gocce oculari e spray nasali e/o contro l'asma. I preparati cortisonici possono aiutare in caso di rinite allergica, reazioni allergiche cutanee, shock anafilattici o asma bronchiale.

Immunoterapia (desensibilizzazione)
La desensibilizzazione è nota anche con il nome di iposensibilizzazione, vaccino antiallergico o immunoterapia specifica (ITS). Attraverso un allenamento specifico il sistema immunitario si abitua all'allergene, quindi alla sostanza che scatena la reazione allergica. Con la desensibilizzazione è possibile trattare reazioni eccessive ai pollini, ma anche agli acari della polvere e al veleno di api e vespe, nonché, in casi eccezionali, alle muffe e al pelo degli animali.



Quando è necessario consultare un medico?

- In caso di grave reazione allergica (anafilassi): chiamate immediatamente il numero d'emergenza (144) e rivolgetevi a un medico.
- Sapete della vostra allergia e portate con voi un autoiniettore di adrenalina? Se notate sintomi come difficoltà respiratorie o capogiri, utilizzate subito la siringa di adrenalina. Dopodiché andate al pronto soccorso per assicurarvi che i sintomi non si ripresentino una volta che l'effetto dell'iniezione sarà scemato.
- Se si manifestano sintomi allergici dopo aver assunto un farmaco.



Terapie complementari

I metodi di trattamento alternativi possono fornire un importante contributo. È stato dimostrato scientificamente che hanno effetti positivi contro le allergie e l'asma.

Terapia respiratoria, yoga, tecniche di rilassamento

In determinate circostanze lo stress amplifica i sintomi di chi soffre di allergie e asma. Respirare correttamente, invece, può aiutare a combattere le difficoltà respiratorie e l'ansia quando si viene colti da un attacco. Asmatiche e asmatici trovano beneficio anche nello yoga e nelle tecniche di rilassamento: soprattutto il Kundalini Yoga e lo Hatha Yoga allenano i muscoli respiratori e migliorano la coordinazione del respiro.

Agopuntura

L'agopuntura dà sollievo a chi soffre di rinite allergica o asma allergica. Grazie a questa pratica in alcuni pazienti i sintomi migliorano.

Fototerapia e climatoterapia

La fototerapia è un trattamento molto efficace per le persone affette da neurodermite. Anche i soggiorni di cura in montagna o al mare possono avere effetti positivi.

Affiancamento psicoterapeutico

Un affiancamento psicoterapeutico, eventualmente abbinato a una terapia comportamentale e a tecniche di rilassamento, aiuta a convivere meglio con una malattia cronica o a prevenire esacerbazioni dovute allo stress. ●

Consigli

- Informatevi presso centri indipendenti in merito ai metodi disponibili e rivolgetevi al vostro medico curante.
- Non interrompete terapie mediche in corso senza consultarvi con il vostro medico.
- Attenzione ai farmaci di origine vegetale importati: alcuni contengono metalli pesanti.

Primo piano sugli allergeni

Alcune persone non li tollerano. Perché? Esaminiamo gli allergeni più comuni.

Le piante a fiore si riproducono tramite i **pollini**. In Svizzera crescono circa 3500 specie di piante, di cui circa 20 causano reazioni allergiche. La grande maggioranza di chi è colpito reagisce ai pollini delle graminacee. Le allergie ai pollini degli alberi sono in aumento.

30 Gli **acari della polvere** sono microscopici. Si nutrono di scaglie di pelle depositate su letti, tappeti e divani. Le proteine contenute nel loro corpo e nelle loro feci possono causare congestione o gocciolio al naso, ma anche arrossamento e prurito agli occhi e addirittura asma.





31 Crescono dove c'è umidità: le **muffe** si riproducono disperdendo nell'aria spore allergeniche. Negli spazi chiusi prediligono i bagni e le cantine, mentre all'aperto sono a loro agio vicino al fogliame marcescente e ai cumuli di compost.

32 Anche animali come **gatti e cani** possono scatenare allergie. Alcune razze sono considerate sicure per i soggetti allergici; tuttavia, pur producendo meno allergeni, non ne sono del tutto prive. Soltanto il contatto diretto consente di capire se si è allergici o meno.





33 La prima reazione allergica nella vita viene spesso scatenata da un **alimento**. Nei bambini può tuttavia succedere che certe allergie passino da sole. Questa eventualità si verifica con la più alta probabilità in caso di sensibilità al latte, alla soia o al frumento.

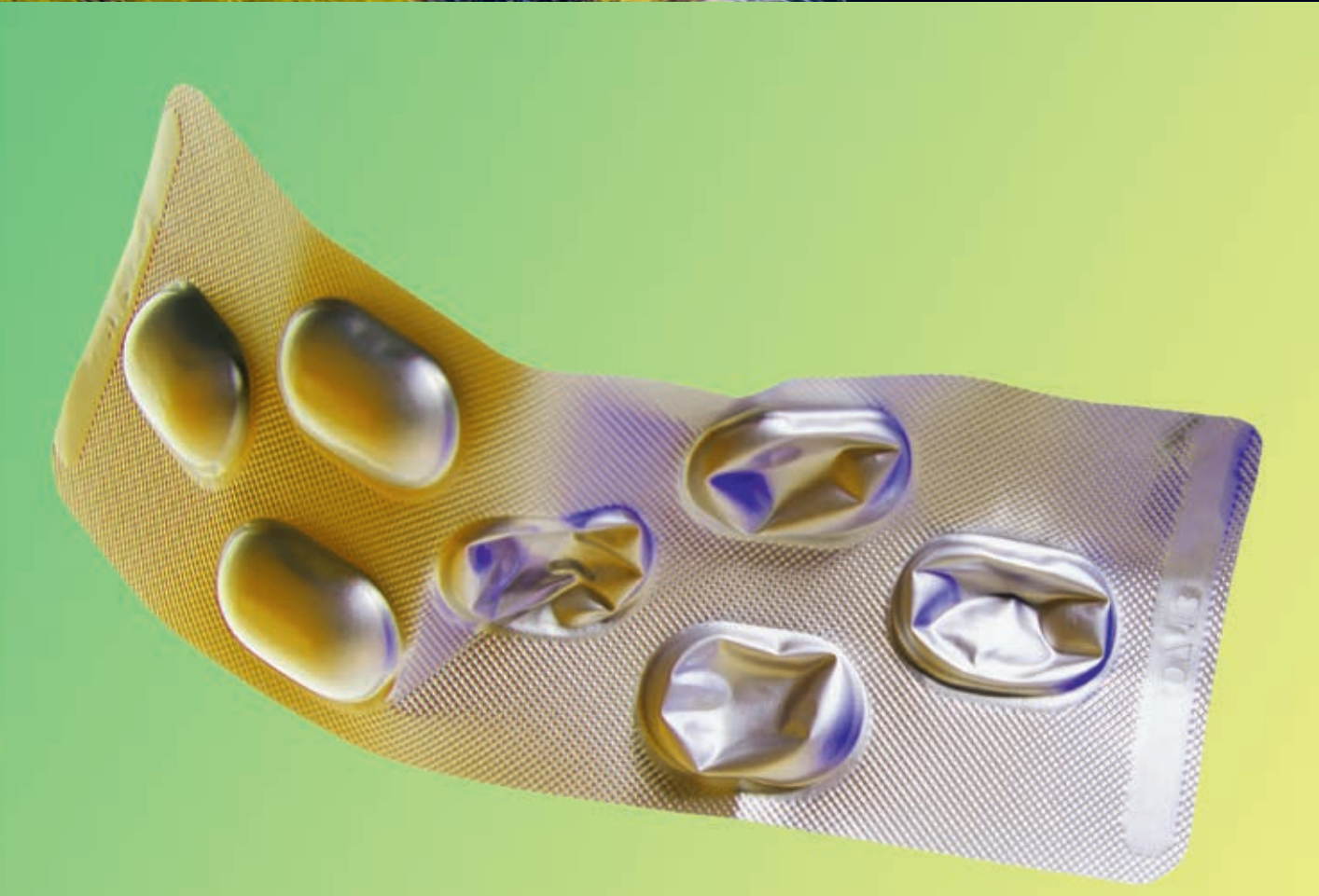
34 L'allergia al **lattice** interessa vari ambiti della vita. I guanti usa e getta, i palloncini, i preservativi, ma anche i vestiti vengono prodotti con questo liquido ricavato dall'albero della gomma. Inoltre, proteine analoghe sono presenti in frutti come banane e kiwi.



35 Nichel, cobalto e cromo sono esempi di **metalli** che possono scatenare reazioni cutanee allergiche. Le donne sono colpite più degli uomini perché indossano orecchini di metallo spesso già da bambine.

36 Dispnea, tachicardia, svenimenti: le **punture di insetti** possono essere letali. In Svizzera ne sono responsabili soprattutto le api, le vespe e i calabroni. Con il loro pungiglione, questi insetti iniettano sotto la cute un veleno allergenico ricco di proteine.





37 Il sistema immunitario può erroneamente considerare pericolosi gli ingredienti di alcuni **farmaci**, innescando una reazione. La più comune allergia ai farmaci è quella alla penicillina. In base al livello di gravità, le persone colpite devono ripiegare su altri antibiotici.

Ecco quali comportamenti adottare per ridurre il rischio di sviluppare allergie.



Proteggetevi sul posto di lavoro
Alcune figure professionali sono particolarmente esposte agli allergeni. Ad esempio i panettieri con il passare del tempo possono reagire alla farina, mentre i fiorai possono sviluppare reazioni allergiche ai fiori. Sul posto di lavoro osservate sempre le norme di sicurezza vigenti e, se necessario, indossate una mascherina protettiva che copra naso e bocca e guanti privi di lattice. Mantenete poi una corretta igiene e ventilate spesso i locali.



Rafforzate il vostro sistema immunitario
Un sistema immunitario forte combatte le allergie con maggiore efficacia. La condizione necessaria è avere un peso forma e un intestino sano. Fate quindi esercizio fisico regolarmente e seguite una dieta equilibrata, varia e ricca di fibre. Inoltre potete potenziare le vostre difese immunitarie scaricando regolarmente lo stress, astenendovi dal fumo e dormendo a sufficienza. Anche i baci possono aiutare.

Volete saperne di più?
→ **helsana.ch/sistema-immunitario**

Spolverate e passate spesso l'aspirapolvere
Le muffe e gli acari della polvere prosperano in ambienti caldi e umidi. Per tenerli alla larga, mantenete una temperatura ambiente tra i 18 e i 21 gradi e un'umidità dell'aria compresa tra il 40 e il 60 per cento. Aerare gli ambienti con le finestre completamente aperte fornisce un valido aiuto, ancora meglio se in orari con poco traffico. È inoltre altrettanto importante spolverare e passare l'aspirapolvere, come anche lavare la biancheria da letto, le tende e i tappeti.



«Evitate il fast food»

Una dieta sana ha ripercussioni positive anche sulle allergie. Ci spiega il perché Peter Schmid-Grendelmeier del centro di allergologia dell'Università di Zurigo.

Professor Schmid-Grendelmeier, qual è l'impatto dell'alimentazione sulle allergie?

Ha un ruolo importante. Senz'altro un'alimentazione ad ampio spettro fa bene al microbioma dell'intestino, influenzandolo positivamente e rafforzando così le nostre difese immunitarie contro le sostanze allergeniche.

Che cos'è il microbioma?

Il microbioma è l'insieme di tutti i batteri presenti nel corpo umano ed è diverso in ogni organo. Il microbioma è una specie di impronta digitale, ma nell'arco della vita può cambiare. Nell'intestino, ad esempio, si trovano tanti batteri utili. La sua composizione può subire effetti negativi a causa dell'alimentazione o degli antibiotici.

Lei consiglia un'alimentazione ad ampio spettro. Che cosa intende?

Assumere il maggior numero possibile di alimenti diversi: frutta, verdura, fibre, grassi... È importante soprattutto per l'alimentazione dei bambini piccoli, perché in questo modo si apportano stimoli positivi al loro sistema immunitario.

Che effetto ha un'alimentazione varia sul sistema immunitario?

Lo stimola. Se il sistema immunitario non è sufficientemente stimolato, gli vengono infatti pessime idee e può sviluppare allergie. Un'allergia è una reazione esagerata, e purtroppo dannosa, del sistema immunitario. Il corpo combatte contro qualcosa di innocuo.

Le allergie quindi non hanno senso?

A prima vista sì. Però ci sono dati che indicano che i soggetti allergici sono un po' più protetti da determinati animali velenosi o anche da certi tipi di tumori.

Gli esperti dicono che non dovremmo vivere sotto una campana di vetro.

Esatto. Tendenzialmente i bambini che vivono in una fattoria hanno meno allergie rispetto ai bambini che vivono superprotetti nelle città. E questo perché i bambini che vivono in campagna entrano più spesso in contatto con i batteri.

«Dovremmo assumere quanti più alimenti naturali possibili.»

A che cos'altro si deve fare attenzione per quanto riguarda gli alimenti?

Dipende dall'allergia. Generalmente è bene assumere quanti più alimenti naturali possibili, ovvero non altamente raffinati, non denaturati, senza conservanti e non trattati con sostanze chimiche. E dato che secondo studi recenti anche le microplastiche possono aggredire la mucosa intestinale, gli imballaggi di plastica non sono affatto ideali.

Perché gli alimenti trattati ci fanno male?

Prendiamo come esempio le belle arance lucide esposte al supermercato: sono trattate con la cera ed è per questo che hanno un aspetto così invitante. Ma nella cera sono presenti sostanze che possono provocare allergie. Per questo è meglio non succhiare gli spicchi d'arancia.

E le mele?

Molti soggetti allergici ai pollini che reagiscono alla betulla non possono mangiare mele, che causano loro pizzicore e gonfiore nella faringe. Le proteine problematiche si trovano proprio al di sotto della buccia. Le mele crude sono più pericolose di quelle cotte, perché le proteine che contengono sono sensibili al calore. Chi non soffre di un'allergia troppo forte può provare a sbucciare la mela rimuovendo anche un po' della polpa e aspettare che diventi marrone. Per effetto dell'ossigeno, la mela risulta infatti un po' meno allergenica. Poi può provare ad assaggiarla con cautela. Tra l'altro di solito le varietà più antiche causano meno allergie di quelle più recenti.

«Di solito le varietà di mele più antiche causano meno allergie di quelle più recenti.»

Basta questo per sconfiggere un'allergia alle mele?

Sì. Potete provare a farlo con qualsiasi alimento che innesca nel vostro organismo una leggera reazione allergica, ma prima parlatene con il vostro medico curante. Ogni giorno mangiatene solo un pezzetto: se va tutto bene, aumentate gradualmente la quantità. È una specie di desensibilizzazione. Il corpo ha modo di abituarcisi progressivamente.

Altri consigli su come prevenire le allergie?

Evitate il fast food. Il termine «fast» non riguarda solo il consumo delle pietanze, ma anche la velocità di preparazione degli alimenti. Pensiamo al pane: l'impasto del pane fatto in casa deve lievitare dalle 12 alle 24 ore, mentre al pane industriale spesso bastano solo 20 minuti. Questo perché in seguito vengono aggiunte sostanze artificiali, come coadiuvanti per la panificazione e conservanti.

E la carne?

Un consumo moderato di carne non rappresenta un problema per i soggetti allergici. In realtà sono più numerose le allergie alla frutta che alla carne. Chi segue una dieta strettamente vegana può sviluppare qualche allergia in più a frutta e verdura col passare del tempo.

Quali altri accorgimenti occorre adottare?

Restare in buona salute facendo esercizio fisico, non fumare e mantenere il peso forma. Lo stato di sovrappeso può essere rilevato in laboratorio analizzando il microbioma: il sovrappeso altera la flora intestinale e ci rende meno resistenti. Inoltre favorisce l'insorgenza dell'asma. In linea di massima, con uno stile di vita sano è possibile tenere sotto controllo le allergie. Viceversa, uno stile di vita scorretto le può esacerbare: la flora intestinale si indebolisce, il soggetto ha meno riserve e meno energie, e di conseguenza dispone di meno risorse per affrontare situazioni che mettono in difficoltà il corpo.

Quanto tempo ci vuole per apprezzare i benefici di un cambio del regime alimentare?

Di solito occorrono dai tre ai sei mesi circa per notare benefici, ma solo se l'allergia non è troppo severa. In caso di allergie alimentari vere e proprie, i disturbi migliorano nel giro di alcuni giorni una volta eliminato l'allergene. Per altre allergie o intolleranze possono essere necessari vari mesi prima di avvertire un miglioramento. ●



Prof. Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier

Quando volano i pollini

Ogni anno tra gennaio e settembre manifestate i sintomi della rinite allergica? Richiedete una consulenza sulle possibili terapie presso uno studio medico di allergologia.

I pollini possono trasformare la primavera in un vero incubo. Ma con i giusti accorgimenti potete tenere il raffreddore da fieno sotto controllo.

Se per qualcuno la primavera e l'estate sono stagioni meravigliose, per altri possono essere un vero strazio. In Svizzera una persona su cinque non vede l'ora che queste due stagioni giungano al termine. Nel nostro Paese il raffreddore da fieno è l'allergia più comune e sempre più persone ne soffrono. Da un lato a causa dell'inquinamento dell'aria, che grava ancora di più sulle vie respiratorie, dall'altro per via del cambiamento climatico, che prolunga la stagione dei pollini. L'allergia ai pollini è una malattia delle vie respiratorie. Durante la fioritura si manifestano fastidiosi sintomi come lacrimazione, attacchi di starnuti, prurito alle orecchie e al palato, pressione a livello dei seni mascellari e frontali, mal di testa e asma stagionale. Questi disturbi sono causati da microscopici granelli di polline, di per sé innocui. Contengono però allergeni che il sistema immunitario percepisce come corpi estranei e pertanto respinge. L'allergia ai pollini si sviluppa nel corso degli anni senza che il soggetto se ne accorga: prima di accusare per la prima volta dei disturbi passano diverse stagioni.

Se la rinite allergica peggiora con il passare del tempo, può diffondersi dalle vie respiratorie superiori a quelle inferiori. Questa «marcia allergica» provoca l'asma. Chi soffre di raffreddore da fieno deve pertanto sottoporsi a un trattamento il prima possibile.

1. Terapia farmacologica sintomatica

Sono disponibili farmaci sotto forma di gocce oculari, spray nasali, compresse, gocce o sciroppi. Tra i principali gruppi di principi attivi si annoverano gli antistaminici e i preparati cortisonici. Richiedete una consulenza medica.

2. Terapia causale: desensibilizzazione

Se la medicina tradizionale e complementare non aiutano, si può ricorrere all'immunoterapia allergene-specifica, che prevede la somministrazione di minuscole dosi di polline tramite punture, compresse o gocce in un arco di tempo da tre a cinque anni. In tal modo il sistema immunitario si abitua agli allergeni, riducendo tra il 75 e l'80 per cento dei disturbi.



3. Medicina complementare

I metodi alternativi possono integrare con efficacia le terapie farmacologiche. Soprattutto l'agopuntura produce risultati positivi nel trattamento del raffreddore da fieno. Anche diverse piante officinali alleviano i disturbi (fitoterapia).

Gli alberi, le graminacee e le erbe seguenti sono tra le cause più comuni di allergia ai pollini in Svizzera.

Artemisia

Periodo di fioritura: da luglio a settembre
Allergie: estremamente allergenica, aumenta il rischio di asma
Reazione crociata: ad esempio spezie, sedano, finocchio, camomilla, mango, uva

Betulla

Periodo di fioritura: da marzo a maggio
Allergie: allergene da polline di albero più comune. Interessa circa una persona su 12. Quantità di polline molto elevate, tuttavia molto variabili di anno in anno
Reazione crociata: nocciolo, ontano, carpino bianco e alimenti (ad esempio frutta a nocciolo e frutta secca)

Reazione crociata

Il corpo reagisce ad alimenti di origine vegetale o ai pollini degli alberi perché confonde le loro proteine con l'allergene al quale reagisce con una sensibilità eccessiva.

Nocciolo e ontano

Periodo di fioritura: da gennaio ad aprile
Allergie: sono i primi pollini dell'anno, per questo l'allergia può essere confusa con il raffreddore; grandi quantità di pollini a livello locale
Reazione crociata: reciproca, oltre che con betulla e carpino bianco

Frassino

Periodo di fioritura: da marzo a maggio
Allergie: fortemente allergenico; grande quantità di polline
Reazione crociata: ulivo (periodo di fioritura: maggio, giugno)

Graminacee

Periodo di fioritura: da maggio a settembre
Allergie: le graminacee sono l'allergene pollinico più problematico in Svizzera. Circa una persona su cinque manifesta reazioni allergiche. Quasi tutte le specie di graminacee inducono allergie, hanno un periodo di fioritura prolungato, sono ampiamente diffuse e contengono grandi quantità di polline.
Reazione crociata: ad esempio legumi (come arachidi, soia), banana, melone, pomodoro

Ambrosia

Periodo di fioritura: da luglio a settembre
Allergie: estremamente allergenica, aumenta il rischio di asma
Reazione crociata: ad esempio melone, banana, zucchina, nocciola, carota

Un tappeto di pollini gialli sulle auto

I pollini di colore giallo brillante che si vedono in primavera vengono spesso dispersi da innocue conifere come abeti bianchi o rossi e pini silvestri. Tali pollini raramente causano allergie.

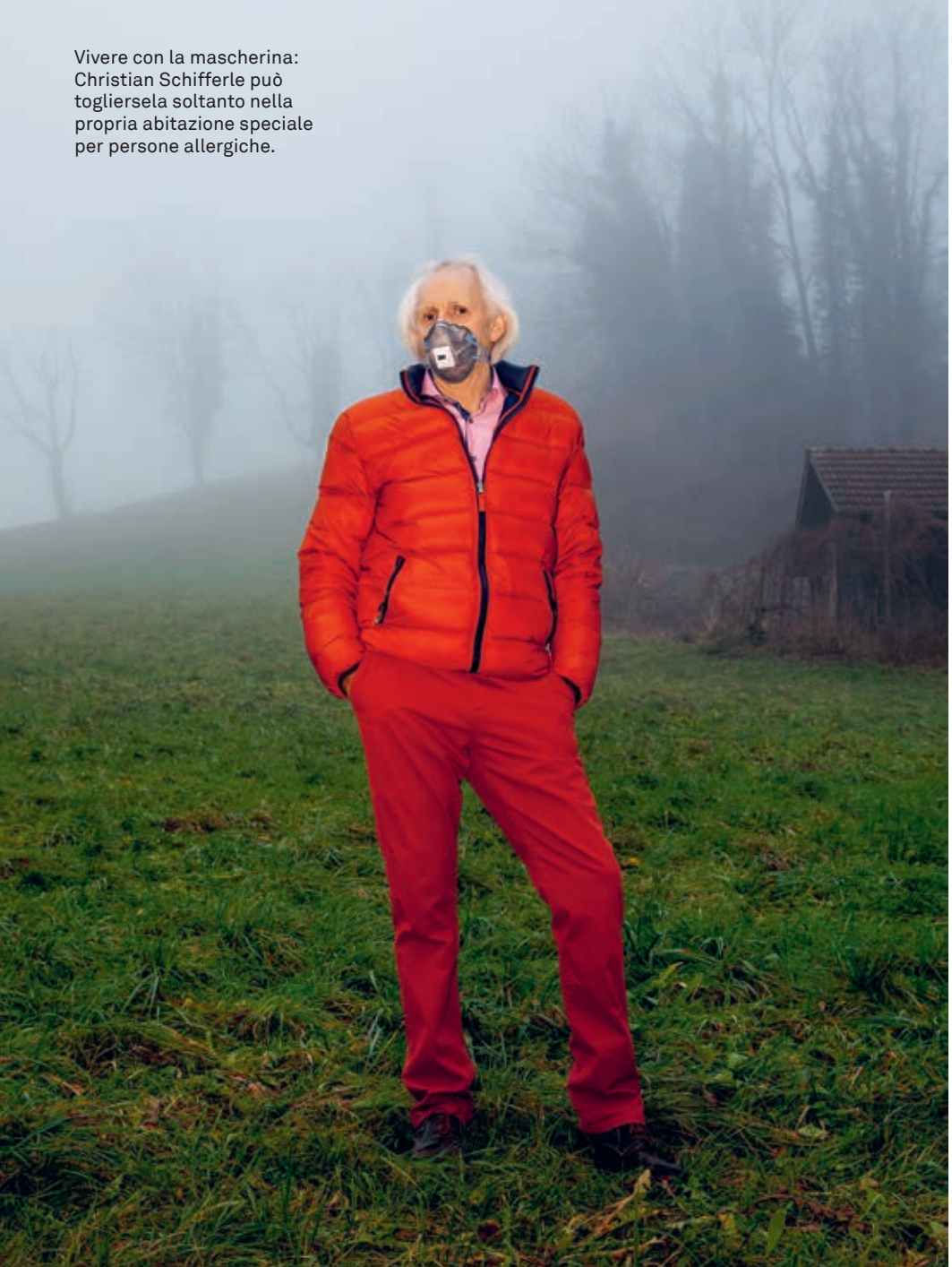
Potete mitigare i sintomi del raffreddore da fieno esponendovi ai pollini il meno possibile. Ma come fare?



Previsioni dei pollini, dati sui pollini in tempo reale e altre informazioni

- «Pollini-News» (app gratuita per smartphone)
- → **aha.ch**
- → **pollinieallergie.ch**
- → **meteosvizzera.ch**

CONSIGLI



Vivere con la mascherina: Christian Schifferle può togliersela soltanto nella propria abitazione speciale per persone allergiche.

«Le allergie hanno segnato la mia vita.»

Christian Schifferle, 69 anni, allergico alle sostanze chimiche

Abito nella prima casa in Europa per persone allergiche ai più diversi tipi di sostanze chimiche. Di recente abbiamo festeggiato il nostro 10° anniversario. La residenza è priva di profumi, solventi, fumo e Wi-Fi.

Già da bambino mi venivano i capogiri in piscina a causa del cloro, e quando mi trovavo vicino a campi trattati con sostanze chimiche avvertivo formicolii in tutto il corpo. La polvere e i solventi mi causavano dolore ai polmoni, mentre i profumi e i cosmetici mi davano la nausea. Avevo frequenti attacchi di panico. «Cerca di controllarti», mi dicevano spesso. I medici non mi prendevano sul serio, anzi peggio: pensavano che facessi finta.

Sensibilità chimica multipla (MCS), elettrosensibilità, sindrome da fatica cronica ME/CFS... La medicina tradizionale non riconosce queste malattie, che però hanno condizionato la mia vita. Non ho potuto andare all'università, avere relazioni sentimentali o abitare in un appartamento normale.

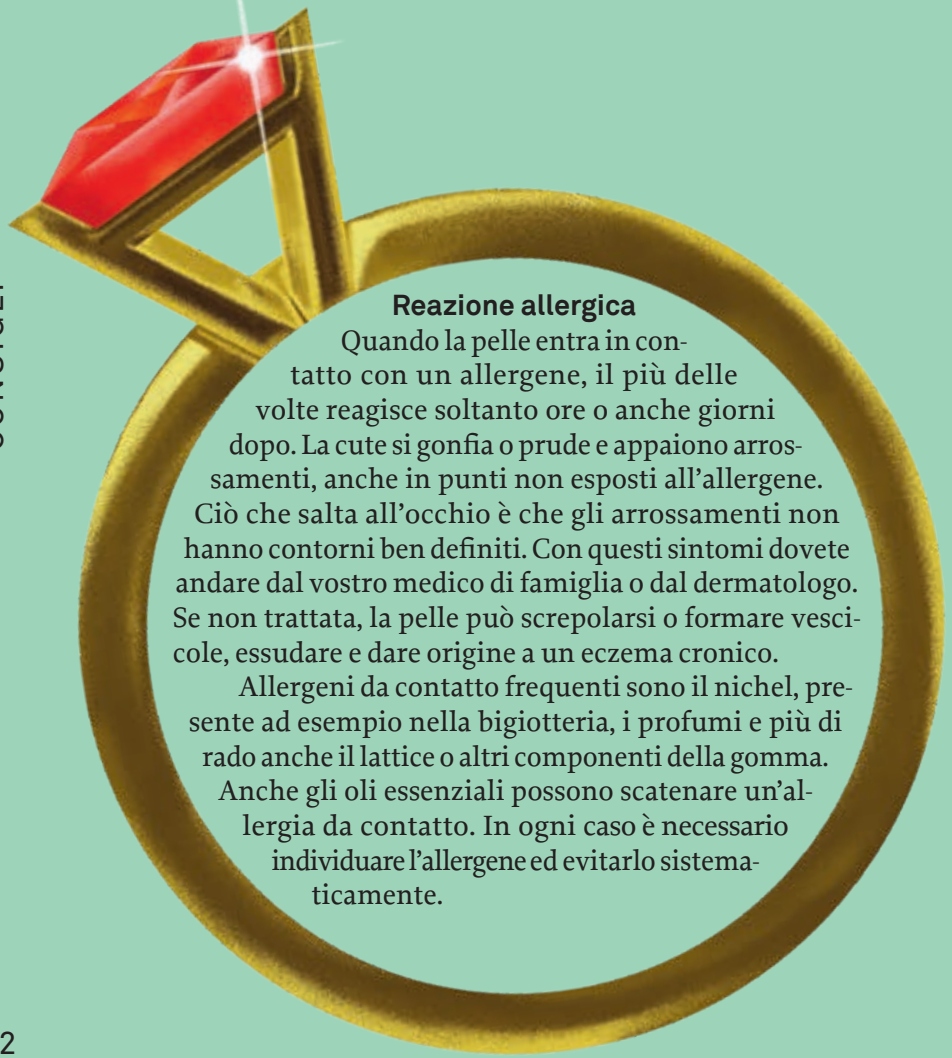
Perciò ho abitato per quasi 20 anni in una roulotte a Lenzerheide, lontano da sostanze chimiche e profumi. Le estati erano belle fresche, mentre in inverno si gelava. Del resto un'abitazione adatta alle mie esigenze non me la potevo permettere con la mia rendita AI.

Poi 10 anni fa, con il supporto della Città di Zurigo e di cooperative d'abitazione, ho costruito la «Allergiker-Haus», una residenza per allergici a Zurigo-Leimbach. I 14 appartamenti sono sempre occupati e ricevo richieste più volte al mese.

Per quanto tragica, la pandemia da Covid-19 ha agevolato la nostra situazione: la ricerca sul Long Covid, una malattia con sintomi simili, aiuterà anche noi. E poi finalmente la gente non mi guarda più in modo strano quando faccio la spesa con la mascherina. Questa sì che è una liberazione. ●

→ **gesundes-wohnen-mcs.ch**

Allergia da contatto o pelle sensibile? Scoprite di cosa si tratta. E che cosa può aiutare.



Reazione allergica

Quando la pelle entra in contatto con un allergene, il più delle volte reagisce soltanto ore o anche giorni dopo. La cute si gonfia o prude e appaiono arrossamenti, anche in punti non esposti all'allergene. Ciò che salta all'occhio è che gli arrossamenti non hanno contorni ben definiti. Con questi sintomi dovete andare dal vostro medico di famiglia o dal dermatologo. Se non trattata, la pelle può screpolarsi o formare vescicole, essudare e dare origine a un eczema cronico.

Allergeni da contatto frequenti sono il nichel, presente ad esempio nella bigiotteria, i profumi e più di rado anche il lattice o altri componenti della gomma. Anche gli oli essenziali possono scatenare un'allergia da contatto. In ogni caso è necessario individuare l'allergene ed evitarlo sistematicamente.



Pelle sensibile

Anche chi ha la cute sensibile può avere la pelle tesa e accusare prurito o bruciori ma senza sintomi visibili. Ciò è dovuto al fatto che la barriera idrolipidica non funziona come dovrebbe o è troppo sollecitata e non riesce quindi più a regolare correttamente il livello di idratazione.

Durante l'inverno si può aiutare la pelle in funzione delle sue caratteristiche usando prodotti ad alto contenuto di grassi. In estate danno invece sollievo le creme altamente idratanti. Attenzione agli ingredienti, soprattutto ai profumi: meno sono, meglio è. Per quanto riguarda il numero dei prodotti utilizzati, vale la stessa regola: less is more. Per dare sostegno alla pelle dall'interno, è particolarmente utile ricorrere agli acidi grassi omega-3.

Pelle reattiva e ultrasensibile

La pelle sensibile può anche diventare reattiva: a un minimo contatto la pelle reagisce rapidamente provocando una spiacevole sensazione o arrossamenti. Esternamente, ad esempio, tramite esposizione a impurità, sole, vento, aria del climatizzatore, acqua calcarea o sostanze irritanti presenti nei cosmetici. Ma la pelle reattiva può essere messa a dura prova anche dall'interno, ad esempio per effetto di cibi piccanti, alcol, stress, ira e alterazioni ormonali.

Per recare sollievo alla cute, trattatela con il minor numero possibile di prodotti, utilizzando quelli privi di ingredienti irritanti come profumi, tensioattivi o filtri UV sintetici.

Maggiori informazioni su
→ helsana.ch/pelle

Vero o falso?

Cosa c'è di vero in questi miti sulle allergie? Facciamo chiarezza.

La pioggia aiuta contro la rinite allergica



Eccome. Anche se con la pioggia la densità di pollini nell'aria inizialmente aumenta, dopo circa 30 minuti i pollini scendono a terra. Per chi è allergico è quindi il momento ideale per respirare a pieni polmoni.

L'allergia non è una malattia



Falso! Le persone allergiche sono malate. La causa è un malfunzionamento del sistema immunitario. Le allergie più frequenti in bambini e adolescenti sono la rinite allergica e l'asma. Nel 70 per cento dei casi l'asma si manifesta già prima del quinto anno di vita.

Chi si vaccina è più esposto alle allergie



No. La vaccinazione non aumenta il rischio di sviluppare allergie. Infatti, l'Ufficio federale della sanità pubblica consiglia di somministrare già ai bambini le note vaccinazioni di base, ad esempio contro la poliomielite e il morbillo. Anche se la zona della puntura può gonfiarsi o arrossarsi, i vaccini di norma sono ben tollerati.

Gli assorbenti interni possono indurre allergie

Sì, ma molto raramente. Prurito, eruzioni cutanee o infiammazioni nelle parti intime possono essere segnali di un'allergia agli assorbenti interni. Fatevi comunque visitare da un medico, ad esempio per escludere micosi o malattie sessualmente trasmissibili.



Allergia ai profumi? Pura fantasia!



Falso. Le sostanze contenute nei profumi possono provocare eczemi nei soggetti allergici. Gli allergeni più comuni sono oli essenziali come ad esempio l'ilang-ilang, il muschio di quercia e il muschio, e componenti vegetali dell'arnica. Nei bambini al di sotto dei tre anni gli oli essenziali sono da evitare del tutto, in quanto possono irritare la cute e le mucose.

Le mele cotte sono innocue



In parte vero. La cottura in molti casi distrugge le proteine allergeniche. Tuttavia, le persone che soffrono di una forte allergia ai pollini di betulla devono fare attenzione alle carote, al sedano e alle mele anche se cotti. Al consumo di questi cibi, di solito il sistema immunitario reagisce con prurito in bocca.

Il sovrappeso può favorire le allergie



È vero. Il rischio di allergie e asma è più elevato nei soggetti che hanno qualche chilo in più. A sua volta, l'asma favorisce il sovrappeso. L'indice di massa corporea del 60 per cento degli individui con asma acuta è superiore a 25.

Molte allergie passano da sole

In parte vero. In effetti con il passare degli anni le allergie possono scomparire; tuttavia in alcuni casi l'allergia viene rimpiazzata da una nuova. Questo fenomeno viene denominato «diatesi allergica». In linea



di massima, le allergie possono insorgere a qualsiasi età. Nelle persone anziane, comunque, le reazioni allergiche sono meno frequenti. ●



Una sfida per tutta la famiglia: il figlio di Antonia Bordoni non può ingerire tracce di uova, se non sotto osservazione.

«Alleniamo il suo sistema immunitario ogni giorno.»

Antonia Bordoni, 36 anni, madre di un bambino allergico alle uova

Di recente mio figlio di cinque anni ha assaggiato per la prima volta il ketchup. Prima non se la sentiva. Pensava che tutte le salse contenessero uova. Oggi adora il ketchup.

Nei suoi primi mesi di vita mangiava di tutto. Poi a 10 mesi tutto è cambiato improvvisamente. Ero in cucina a preparare l'insalata; mio figlio aveva già fame, quindi gli diedi un uovo sodo. Ricordo ancora che mi voltai verso di lui e vidi che gli si era gonfiato il labbro. Aveva ancora metà uovo in mano.

Lavoro nel settore sanitario, il che è un bene e un male al tempo stesso. Un bene perché sapevo che il gonfiore era una reazione allergica e che dovevo subito somministrare a mio figlio un antistaminico. Un male, perché ero consapevole che la trachea si sarebbe potuta gonfiare, con rischio di soffocamento. Mio figlio iniziò a piangere. Voleva il ciuccio, ma con le labbra gonfie non riusciva nemmeno a tenerlo. Io e mio marito lo portammo subito all'Inselspital. Se succedesse oggi chiamerei l'ambulanza, ma allora pensavo: quando arriverà l'ambulanza la gola potrebbe già essere ostruita. Fu una decisione fulminea. Alla fine andò tutto bene.

Ma la diagnosi fu inequivocabile: nostro figlio non può ingerire tracce di uova. Da allora iniziammo a leggere attentamente gli elenchi degli ingredienti. State attenti, le uova possono essere ovunque! Svuotammo tutte le mensole, gettammo via la pasta all'uovo e cominciammo a cucinare tutto in casa.

Un aspetto particolarmente delicato era la custodia extrafamiliare. All'epoca nostro figlio frequentava l'asilo: fecero tutti un lavoro straordinario! Eppure basta un attimo per distrarsi con i bambini, basta un attimo per non accorgersi della presenza di

maionese, basta un attimo per non notare che è stato usato lo stesso coltello per tagliare sia la torta con le uova sia quella senza uova... Ogni volta che mio figlio arriva a casa con un invito a un compleanno, sento un nodo in gola.

Non so se l'allergia alle uova di mio figlio un giorno scomparirà del tutto, ma nel mentre alleniamo il suo sistema immunitario ogni giorno: tutti i giorni gli facciamo mangiare un minuscolo pezzettino di uovo. È già diventato più tollerante, ma per la nostra famiglia è uno stress enorme.

Una volta all'anno sottopongo mio figlio a un test di provocazione dalla nostra dottoressa. Devo spronarlo a mangiare più di una briciola di uovo, anche se inizia già a sentirsi poco bene. Sono costretta a esortarlo a compiere comportamenti autolesivi finché non manifesta sintomi allergici, come ad esempio il vomito. È davvero terribile.

Ma soltanto così possiamo capire qual è il limite. E così facendo possiamo calcolare la quantità di uovo che è in grado di tollerare senza manifestare una reazione allergica. Oggi può mangiare 0,43 grammi di proteine delle uova. Al massimo un pezzetto di uovo sodo. Sapere che non gli succede più nulla se la sua torta viene tagliata con lo stesso coltello usato prima per la torta normale fa dormire tutti noi sonni più tranquilli.

Sul piano psicologico, affrontare la vita quotidiana con un figlio allergico è molto pesante. Nei momenti più difficili mi sarebbe stato di grande aiuto farmi raccontare da altre mamme come gestivano la situazione. Ma non trovai nulla di adatto. Allora decisi di creare un gruppo di autoaiuto per genitori di bambini che soffrono di allergie alimentari. Per ora siamo solo in tre e ci sentiamo online. Quest'estate vorremmo finalmente incontrarci per una grigliata. ●

«Per la nostra famiglia è uno stress enorme.»

→ **autoaiutosvizzera.ch**



Antonia Bordoni ha creato un gruppo di autoaiuto per instaurare un dialogo con altri genitori che affrontano la sua stessa situazione.

Glossario

A

Allergia ai pollini
Malattia a carico delle vie respiratorie in presenza della quale il sistema immunitario interpreta il polline come agente nocivo e lo respinge.

Allergia crociata
Chi soffre di rinite allergica spesso reagisce anche a determinati alimenti molto simili biologicamente o chimicamente ai pollini.

Anafilassi
Reazione allergica inaspettata potenzialmente letale (altresì nota come shock anafilattico). Possibili sintomi sono dispnea, calo della pressione sanguigna, capogiri o svenimenti, eruzioni cutanee, disturbi digestivi, nausea o diarrea. Di norma si verifica una reazione simultanea di più organi, come i polmoni, l'apparato cardiocircolatorio e la pelle.

Antistaminici
Si tratta di farmaci che bloccano o inibiscono l'effetto dell'istamina, sostanza responsabile dei sintomi allergici. Sono anche noti come farmaci antiallergici o antagonisti dei recettori istaminici.

Asma bronchiale
Malattia infiammatoria cronica a carico delle vie respiratorie. I sintomi tipici sono dispnea, accessi di tosse e respiro sibilante. In questo caso i bronchi reagiscono a diversi stimoli, come polline o pelo di animali.

Atopia
Predisposizione genetica a sviluppare un'allergia. Oltre che dalla componente genetica, l'insorgenza di un'allergia può essere favorita anche da fattori ambientali.

Autoiniettore di adrenalina
La siringa pre-riempita contiene adrenalina e viene utilizzata nel caso di persone con gravi reazioni allergiche. L'adrenalina stabilizza l'ipotensione arteriosa e agevola la respirazione.

B

Biofarmaci
Moderne sostanze che bloccano in maniera mirata singoli neurotrasmettitori di patologie e che possono essere utilizzate con un alto grado di efficacia ad esempio in caso di asma grave, orticaria o neurodermite.

C

Celiachia
Se il corpo reagisce con un'eccessiva sensibilità al glutine, una proteina collosa, può verificarsi un'infiammazione cronica della mucosa dell'intestino tenue.

D

Desensibilizzazione
→ si veda la voce «Iposensibilizzazione»

Diatesi allergica
Molti bambini con predisposizione allergica in un primo momento soffrono di un'allergia della pelle, come la neurodermite. Appena questa passa, si manifesta la forma allergica successiva, come ad esempio l'asma, a cui segue la rinite allergica.

E

Eczema
Una dermatite pruriginosa e non contagiosa. Può manifestarsi ad esempio sotto forma di arrossamento oppure desquamazione o essudazione locale con formazione di croste o vescicole.

I

IgE
L'immunoglobulina E è un anticorpo presente nel sangue. Il suo compito principale è difendere l'organismo da parassiti, virus o veleni. Tuttavia l'IgE può anche scatenare un'allergia di tipo I. Tra gli altri anticorpi che possono provocare allergie vi sono le IgG, IgA e IgM.

Immunoterapia specifica
→ si veda la voce «Iposensibilizzazione»

Intolleranza
Nel caso delle intolleranze, determinati alimenti o uno dei loro componenti non vengono digeriti in misura sufficiente. L'intolleranza non è causata da una reazione eccessiva del sistema immunitario, pertanto non è una reazione allergica.

Iposensibilizzazione
Altrimenti nota come immunoterapia specifica (ITS). Tale trattamento abitua il sistema immunitario agli allergeni, con la possibilità di una diminuzione dei disturbi.

M

Marcia allergica
Se la rinite allergica peggiora con il passare del tempo, può diffondersi dalle vie respiratorie superiori a quelle inferiori, causando l'asma. Si verifica quindi la complicata situazione della marcia allergica.

Microbioma
Il microbioma è l'insieme di tutti i batteri presenti nel corpo umano. Un'alimentazione equilibrata può influire positivamente sul microbioma dell'intestino e rafforzare in tal modo le nostre difese immunitarie contro sostanze allergeniche.

N

Neurodermite
Malattia della cute cronica e infiammatoria che si manifesta sotto forma di prurito, secchezza della cute ed eczemi.

O

Orticaria
I caratteristici gonfiori pruriginosi (pomfi) e arrossamenti della cute possono comparire nell'arco di pochi minuti e spesso scompaiono dopo qualche minuto o alcune ore.

P

Pseudoallergia
I sintomi sono gli stessi di un'allergia. Gli agenti scatenanti sono perlopiù componenti naturali o additivi presenti negli alimenti. Tuttavia, in caso di pseudoallergia non si rilevano anticorpi IgE contro determinati allergeni.

T

Tensioattivi
Si tratta di sostanze lavanti presenti nella maggior parte dei detergenti che possono aggredire la barriera idrolipidica che protegge la nostra pelle. Ad esempio sono tensioattivi i sodio laurilsolfati e i sodio lauriletere solfati.

Ordinare le guide

Conoscete la nostra Guida? Ordinate gratis le edizioni che vi siete persi o leggete la rivista in formato digitale.



01: Stress
02: Calorie
03: Respirazione
04: Sonno
05: Muscoli
06: Cuore
07: Intestino
08: Primo soccorso
09: Schiena
10: Depressione
11: Peso
12: Emozioni
13: Dipendenza
14: Dolore

Vi basterà compilare il formulario di ordinazione sul nostro sito web. Saremo lieti di spedirvi le guide fino a esaurimento scorte.

→ **helsana.ch/guida**

Esperte ed esperti

La Guida «Allergie» è stata redatta con la preziosa partecipazione di:



Prof. Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier
Medico specialista e direttore del centro di allergologia della clinica dermatologica dell'Ospedale universitario di Zurigo. Le sue specializzazioni sono le allergie di ogni tipo, comprese la neurodermite e l'orticaria, la dermatologia tropicale e del viaggiatore e le malattie mediate dall'istamina.
→ **usz.ch/fachbereich/dermatologie**



Roxane Guillod
Chimica ed esperta di sanità pubblica, è co-responsabile del reparto Servizi specializzati di aha! Centro Allergie Svizzera. Con il suo team assiste pazienti con allergie su tutto il territorio svizzero fornendo informazioni, consulenze e corsi di formazione.
→ **aha.ch**



Isabelle Müller
Droghiera con esperienza professionale pluriennale in metodi di trattamento complementari. È responsabile della consulenza sulla salute di Helsana. Insieme al suo team assiste tutte le persone titolari di un'assicurazione integrativa Helsana per questioni sanitarie non emergenziali.
→ **helsana.ch/consulenza-sulla-salute**

Colophon

La «Guida» esce due volte l'anno come allegato alla rivista per i clienti «Attuale».
Online: helsana.ch/guida **Editore:** Helsana Assicurazioni SA, redazione «Attuale»/«Guida», casella postale, 8081 Zurigo, redaktion@helsana.ch **Direzione della redazione:** Gabriela Braun **Redazione:** Daniela Diener, Deborah Onnis, Imke Schmitz, Daniela Schori, Sarah Schumacher, Brigitte Wenger **Realizzazione:** Helsana Assicurazioni SA **Ideazione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo (consulenza esterna: Rainer Brenner) **Traduzione e revisione:** Supertext AG, Zurigo **Stampa:** Stämpfli AG, Berna **Distribuzione:** segnalare eventuali modifiche al Servizio Clienti: 0844 80 81 82 o helsana.ch/contatto; Helsana declina qualsivoglia responsabilità per errori o omissioni.
©Helsana, 2024. La riproduzione, anche solo di estratti, non è ammessa senza indicazione della fonte.
Fonti iconografiche: Alina Günter: illustrazione
Anne Morgenstern: pagg. 16, 50, 58–61 **Raffinerie:** pagg. 28–29, 37 **Gilles San Martin:** pag. 30
Alamy Stock Foto/Natalia Maro: pag. 31 **Alamy Stock Foto/Life on white:** pag. 32
Alamy Stock Foto/ARCTIC IMAGES: pag. 33 **Alamy Stock Foto/Andrew Ammendolia:** pag. 34
Pascal Arnet: pag. 35 **Getty Images/mikroman6:** pag. 36 **pgc:** pagg. 7, 43, 64

FSC
www.fsc.org
MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C016087

stampato in svizzera

15

Eee
Eeee
Eeeeetcì!

Helsana
Impegnata per la vita.