

## Le allergie in autunno

NEWS

Ottobre 2007

*E' opinione comune che "il periodo delle allergie" sia la primavera, ma anche la stagione autunnale riserva importanti manifestazioni allergiche.*

*Il clima che favorisce la diffusione del polline nell'aria è la differenza di temperatura tra le ore notturne (7-10°C) e quelle diurne (20-22°C), tipico delle stagioni intermedie.*

*Parietaria, assenzio, ambrosia, e graminacee sono i "pollini" più frequenti della stagione autunnale.*

*Nel periodo di agosto e settembre la parietaria (parente dell'ortica) che cresce, come dice il nome stesso, lungo le pareti e i muri, continua a liberare pollini che possono provocare sintomi nasali, oculari e respiratori nelle persone sensibilizzate nelle nostre regioni del centro-sud. Essa misura dai 5 ai 30 cm di altezza, ha un fusto rossastro, foglie di colore verde scuro ruvide al tatto e fiori piccoli e verdastri.*

*L'assenzio (*Artemisia absinthium*) si presenta a forma di cespuglio alto e largo circa un metro. I fiori sono piccoli, riuniti "composti" a pannocchia, di colore giallo. Per il suo particolare odore pungente e il sapore amaro, viene impiegato come aromatizzante. Cresce in pianura e collina, nelle zone del centro e del sud Europa, anche in luoghi incolti (*Artemisia vulgaris*) e fiorisce da luglio a ottobre quando può provocare sintomi a coloro che ne sono allergici.*

*L'ambrosia, invece, la fa da padrona al nord. E' una pianta originaria dell'America del Nord, che si è diffusa in Europa, trasportata probabilmente durante la Seconda Guerra Mondiale, con gli aerei cargo americani. Le regioni in cui si è maggiormente diffusa sono la Francia nella valle del Rodano, e la pianura padana, soprattutto nella zona del milanese (aeroporto della Malpensa). Da lì la sua diffusione avviene lungo le strade e le vie ferrate, trovando facile presa nei terreni abbandonati e non coltivati. L'Ambrosia può raggiungere fino a 1,5 m d'altezza, e produce frutti spinosi che si attaccano ai vestiti.*

*Le graminacee, non ultime per importanza nelle regioni del nord Italia, raggiungono di nuovo la fioritura nei prati tra settembre e ottobre, liberando pollini che determinano rinite, congiuntivite e sintomi respiratori, in persone che già in primavera ne avevano sofferto.*

**Parietaria**



**Assenzio**



**Ambrosia**



**Graminacee**



## Le allergie in autunno

**NEWS**

**Ottobre 2007**

Accanto a questi “pollini”, in autunno rivestono grande importanza, per le possibili allergie, le muffe.

Muffe e miceti possono creare reazioni allergiche respiratorie importanti. Le spore fungine possono essere presenti in ambienti molto umidi all’aperto (outdoor) o al chiuso (indoor). Le muffe o micofiti rilasciano spore che possono causare sintomi respiratori persistenti o limitati alla stagione estivo-autunnale. Se le muffe crescono in ambienti esterni, le spore vengono rilasciate nell’aria tra giugno e settembre, quando le piante, sulle quali le muffe crescono, appassiscono.

I miceti dell’outdoor più importanti sono: l’alternaria (su ortaggi, pomodori in particolare, frutta fresca e secca, ma anche sugli stipiti delle finestre), l’aspergillus (su vegetali, fiori, fieno, terreno, ma anche carta, muri e piscine coperte) e il cladosporium (su sostanze vegetali, in particolare sull’erba, sulla frutta come le banane, ma anche nei cosmetici e nei frigoriferi).

L’alternaria, è caratteristica della tarda estate e inizio autunno ed è causa di una grande percentuale di allergie respiratorie, anche nei bambini.

Le spore di cladosporium herbarum raggiungono valori elevati in due picchi intorno a giugno e in settembre-ottobre.

Le spore delle muffe si possono trovare anche nell’ambiente domestico, per esempio sulla frutta, negli umidificatori e nelle macchie di umidità sui muri. I miceti dell’indoor sono rappresentati soprattutto da aspergilli e penicilli e crescono in condizioni di umidità superiore al 50-60%, su tappeti, muri, moquette, tappezzeria, polvere e alimenti. Questi miceti possono rappresentare un problema anche nelle biblioteche e nelle pinacoteche.

La dispersione delle spore e la sintomatologia che provocano dipendono dalle condizioni ambientali e dalle loro dimensioni: le spore di alternaria, ad esempio, ma anche quelle di cladosporium si sviluppano in colonie di notte, quando la temperatura è più bassa e l’umidità è maggiore, mentre si diffondono con la produzione di spore di giorno, quando la temperatura sale e l’aria è più secca. Le piccole dimensioni degli allergeni dell’alternaria causano sintomi respiratori con episodi di asma che possono essere anche gravi.

Per le muffe è fondamentale, ove possibile, la bonifica ambientale per ridurre l’esposizione. Inoltre, è utile per i miceti outdoor:

- evitare in primavera ed autunno le località boschive con fogliame diffuso e in decomposizione;
- evitare lavori di giardinaggio come rastrellare le foglie;
- evitare le serre;
- evitare le spiagge sabbiose, se compare tosse o difficoltà respiratoria, poiché la sabbia può contenere numerose colonie di miceti; allo stesso modo evitare nei parchi che i bambini atopici vengano a contatto con la sabbia, spesso presente nelle apposite aree dedicate ai giochi;
- evitare di tenere aperte le finestre, se nelle vicinanze sono presenti coltivazioni di mais, le cui piante secche in autunno sono infestate da colonie di alternaria.

**NEWS**  
**Ottobre 2007**

Per i miceti indoor i consigli sono i seguenti:

- *ventilare la casa, in modo particolare bagno e cucina, che sono generalmente ambienti caldo-umidi per tutto l'anno;*
- *evitare di lasciare nel frigorifero alimenti in via di decomposizione o comunque alimenti posti in recipienti aperti. Le muffe si possono formare su pomodori, banane, limoni, uva, formaggi, salumi e altri alimenti freschi, ma anche su alimenti conservati;*
- *non utilizzare possibilmente umidificatori nelle stanze da letto e comunque arieggiare adeguatamente i locali dopo il loro utilizzo;*
- *intensificare le pulizie della casa, aerare frequentemente i locali e ridurre le piante ornamentali (è possibile la crescita di muffe sulla terra dei vasi);*
- *se vengono utilizzati deumidificatori o climatizzatori, pulire frequentemente i filtri;*
- *eliminare dalle pareti le muffe con trattamenti adeguati (esempio ipoclorito). Eventualmente imbiancare con prodotti a prova di muffe;*
- *bonificare le cantine;*
- *evitare di utilizzare la carta da parati.*

## *E le allergie alimentari?*

*Nella stagione autunnale arrivano a maturazione numerosi frutti che possono essere causa di allergia: la frutta secca (nocciole, noci, mandorle, ecc.) e i semi di arachide, sono sicuramente gli alimenti a maturazione autunnale che danno più frequentemente allergia. La facile conservazione e il loro ampio utilizzo, però, comportano la possibilità di osservare manifestazioni allergiche in tutte le stagioni. La stessa osservazione è valida per il kiwi. Castagne, fichi, uva e cachi la cui maturazione avviene in autunno possono essere causa di sintomatologia allergica.*

*Tra tutte le possibili manifestazioni cliniche allergiche (secrezione e ostruzione nasale, prurito e lacrimazione, tosse, fischio respiratorio, vomito, diarrea, dolori addominali, orticaria, eczema, ecc.), a carico di diversi apparati dell'organismo (respiratorio, gastrointestinale, cutaneo, ecc.) va ricordata in modo particolare la sindrome orale allergica, caratterizzata da sintomi orali immediati nei punti di contatto con l'alimento: prurito, bruciore al palato, alla lingua, alle labbra con eventuale gonfiore della mucosa orale e labiale, senso di costrizione al faringe, disturbi della deglutizione. Questa sindrome clinica si manifesta prevalentemente in persone già allergiche a pollini. In particolare arachide, nocciola, kiwi, castagne, fichi e uva possono dare sintomatologia in allergici al lattice. Kiwi e mandorle possono dare sintomatologia anche in allergici a graminacee e piante come le betulle. La sintomatologia allergica ad alimenti, che hanno allergeni comuni o simili ad allergeni inalanti, può essere più evidente nella stagione in cui i pollini dell'allergene inalante sono nell'aria.*

## Le allergie in autunno

**NEWS**

**Ottobre 2007**

*Le reazioni crociate, dovute ad allergeni comuni tra sostanze presenti nell'aria e alimenti, non deve però indurre ad una dieta priva di alimenti che non danno sintomi a chi è allergico agli allergeni presenti nell'aria: solo la presenza di sintomatologia allergica ad alimenti giustifica l'esclusione di tale alimento dalla dieta.*

*E' possibile anche reazione crociata tra alimenti della stessa famiglia: allergia alla mandorla può così dare reazioni anche all'assunzione di, albicocca, ciliegia, pesca, prugna e caco, quest'ultimo caratteristico della stagione autunnale.*

*La terapia delle allergie di questa stagione è sovrapponibile a quella di qualsiasi altra stagione e dipende dalla sede in cui si verificano i sintomi (pelle, occhi, naso, bronchi, stomaco, intestino).*