

Meglio informati sulle allergie



18911 – 270801

Quelli con l'arcobaleno

Quelli con l'arcobaleno

Meglio informati sulle allergie

Guida per i pazienti



Allergie in generale 4

Cos'è un'allergia?	4
I sintomi	6
La diagnosi	8
Il trattamento	9

Allergie specifiche 10

Allergie ai pollini	10
Calendario dei pollini	13
Il nuovo allergene: polline di ambrosia	14
Allergie crociate	16
Allergie alimentari	18
Allergia agli acari della polvere domestica	21
Allergie agli animali	24
Allergie al veleno di insetti	27
Allergie da contatto	30
Allergie ai farmaci	33

Indirizzi e link 36

Note editoriali

Editore: Mepha Pharma AG, Aesch

Consulenza specialistica: PD Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier, direttore del reparto Allergie, Clinica Dermatologica, Ospedale universitario di Zurigo

Bozza e testo: Dr. Thomas Weikert, Mepha Pharma AG, e Susanna Steimer Miller, pr solutions gmbh, Kilchberg

Editing della traduzione: Marina Gasser-Stracca, Oberwil (BL)

Traduzione italiana: Annalisa Borghi, Milano

Layout e realizzazione: Pierre Rippstein AG, Basilea

Cara Lettrice

Caro Lettore

Oltre il 30% della popolazione svizzera soffre di allergie. I sintomi delle allergie, quali il raffreddore e la lacrimazione, compromettono la qualità della vita degli interessati. In casi rari possono persino nascondere un rischio grave per la salute. È per questo che una corretta diagnosi delle allergie è d'importanza cruciale. Le persone allergiche possono così proteggersi e ricorrere, quando necessario, ad un trattamento adeguato.

Grazie alla presente guida potrete saperne di più sull'origine, i sintomi, la diagnosi ed il trattamento delle allergie. Vi verranno illustrate le allergie più frequenti ed otterrete consigli preziosi e pratici sulla prevenzione e sul trattamento delle reazioni di ipersensibilità.

Quest'opuscolo di facile lettura ha lo scopo di darvi un'idea del vasto campo delle allergie, ma non sostituisce il colloquio con un esperto.

Buona lettura da:

PD Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier

Direttore del reparto Allergie

Clinica Dermatologica, Ospedale universitario di Zurigo

Cos'è un'allergia?

Per allergia si intende una reazione di difesa eccessiva del sistema immunitario a sostanze di per sé innocue, come ad esempio il polline. Attualmente si conoscono circa 200.000 allergeni, 400 dei quali sono considerati come principali responsabili delle allergie. Le più diffuse sono le allergie ai pollini, agli alimenti, agli animali, agli acari della polvere domestica, al veleno di ape o vespa ed ai farmaci. Fondamentalmente si distinguono due forme di allergia: di tipo immediato e di tipo ritardato. Nel primo caso, i sintomi compaiono subito dopo il contatto con gli allergeni, nel secondo caso, invece, entro i tre giorni successivi.

Sviluppo delle allergie

L'allergia si sviluppa attraverso una **fase di sensibilizzazione** ed una **fase di reazione**. Nella **fase di sensibilizzazione** il corpo entra per la prima volta a contatto con l'allergene. L'organismo lo riconosce come sostanza estranea e produce gli anticorpi contro di esso. In questa prima fase non si manifesta ancora una reazione allergica. Solo ad un successivo contatto con lo stesso allergene, gli anticorpi formati in precedenza reagiscono alla sostanza. In questa **fase di reazione** viene liberata l'istamina che funge da messaggero e scatena i **sintomi allergici** sulle mucose o sulla pelle. Un'allergia è quindi una reazione del sistema immunitario. L'intolleranza al glutine (celiachia) e quella allo zucchero del latte (intolleranza al lattosio) provocano sintomi simili a quelli dell'allergia, ma non vengono annoverate tra le allergie, in quanto non inducono una reazione immunitaria così eccessiva.

Allergie – una malattia popolare

Nella seconda metà del 20° secolo, le allergie sono fortemente aumentate in Svizzera. Alla fine degli Anni '30, solo l'1% della popolazione svizzera soffriva di allergia ai pollini, oggi è circa il 20%. Tuttavia, negli ultimi anni la situazione si è stabilizzata a livelli alti. Oltre il 30% della popolazione reagisce in modo allergico a varie sostanze. Diverse indagini hanno dimostrato che la comparsa di allergie è correlata all'igiene. Altri fattori possono favorire l'insorgere di allergie: le abitudini alimentari, il fumo delle sigarette, i gas di scarico delle automobili e gli animali domestici.

▶ Le allergie sono ereditarie?

Sì, la tendenza alle allergie ha carattere ereditario. Nelle persone colpite, sono gli allergeni che si diffondono nell'aria (pollini, acari della polvere domestica) e determinati alimenti i principali responsabili delle allergie. Se uno dei genitori soffre di allergia, il bambino correrà il 30% di rischio di essere allergico. Se entrambi i genitori soffrono di allergia, la probabilità aumenta fino al 70%.

▶ Possono modificarsi le allergie nel corso della vita?

Sì, ad esempio l'allergia ai pollini può migrare dalle vie respiratorie superiori a quelle inferiori, sviluppando un'asma bronchiale cronica. Ciò colpisce circa il 30% delle persone allergiche ai pollini. I lattanti allergici ad alimenti quali le uova di gallina ed il latte, possono successivamente sviluppare anche un'allergia agli animali o agli acari della polvere. Le allergie possono insorgere improvvisamente o anche sparire nel corso della vita. Se ne conoscono solo parzialmente le cause. Fattori genetici, ambientali o infezioni contratte giocano un ruolo importante nello sviluppo delle allergie.

▶ A cosa occorre prestare attenzione nei lattanti a rischio di allergia?

Le allergie possono essere solo limitatamente prevenute. Tuttavia, varie ricerche hanno dimostrato che dall'allattamento al seno deriva una certa protezione del bambino dalle allergie. L'ideale sarebbe che i bambini a rischio di allergia venissero allattati completamente al seno per quattro – sei mesi. Nel caso in cui ciò non fosse possibile, può essere valutato l'impiego di alimenti ipoallergenici sostitutivi del latte materno. L'alimentazione complementare dovrebbe essere introdotta non prima che il bambino abbia raggiunto i cinque – sette mesi di età. Nel primo anno di vita è meglio evitare gli alimenti con alto potenziale allergico (latte vaccino, uova, pesce, kiwi). La dieta di un bambino a rischio di allergie non deve comprendere fino alla fine del terzo anno di età arachidi, noci e mandorle. Non dovrebbero in nessun caso fumare, durante e dopo la gravidanza, le donne che prevedono di avere un bambino ad elevato rischio di allergia. Inoltre i genitori non dovranno adottare alcun animale domestico.

I sintomi

Un'allergia può presentare vari sintomi. I più importanti sono i seguenti:

Dove?	Cosa?
Occhio	prurito, lacrimazione, arrossamento, senso di abbagliamento, sensibilità alla luce, gonfiore
Naso	prurito, starnuti, formicolio, rinorrea (naso che cola), congestione nasale (naso chiuso), difficoltà a respirare con il naso
Bocca	prurito, gonfiore alle labbra ed alla lingua
Gola	prurito, senso di raschiamento, difficoltà di deglutizione, gonfiore
Orecchie	prurito
Polmoni	tosse, asma, affanno
Pelle	prurito, arrossamento, gonfiore, ponfi, desquamazione, orticaria, eczemi
Addome	disturbi gastrointestinali, stipsi, diarrea, vomito, flatulenza

Conseguenze gravi

Le allergie possono scatenare attacchi di asma grave e dispnea (difficoltà respiratoria) con rischio per la vita. In casi molto rari l'allergia può provocare uno shock anafilattico. Si tratta di una reazione immediata dell'organismo che si innesca pochi minuti dopo il contatto con l'allergene e può condurre ad un calo di pressione arteriosa pericoloso per la vita. Il cuore tenta di compensare il calo di pressione con conseguente aumento della frequenza del polso, che può superare i 200 battiti al minuto. L'ossigenazione cardiaca viene a mancare. Contemporaneamente si restringono le vie aeree polmonari, provocando una dispnea grave. In casi rarissimi, il mancato trattamento dello shock anafilattico può condurre in breve tempo alla morte. Le persone colpite necessitano di assistenza medica immediata.

► Come riconoscere uno shock allergico?

Alla comparsa delle seguenti forti reazioni dopo un contatto con l'allergene:

Stadio 1	prurito, eritema, occhi arrossati, palpebre e labbra gonfie
Stadio 2	nausea, vertigini, raucedine, palpitazioni, lieve affanno
Stadio 3	vomito, gonfiore in gola, grave affanno, collasso
Stadio 4	arresto respiratorio, arresto cardiocircolatorio

► Quali persone allergiche sono particolarmente a rischio?

Gli shock allergici si verificano con maggior frequenza nelle persone che soffrono di allergia al veleno di api e vespe o di allergia alimentare (ad esempio allergia alle noci). Anche le allergie ai farmaci possono portare a simili reazioni (ad esempio allergia alla penicillina). Le persone a rischio devono sempre avere con sé un kit salvavita.

► Cosa contiene un kit salvavita?

La composizione del kit salvavita deve essere prescritta da un medico che terrà conto delle esigenze individuali dell'interessato. Il kit salvavita è composto da preparati antistaminici e cortisonici. Per i bambini questi farmaci sono disponibili in gocce. In caso di pericolo di gravi reazioni allergiche, il medico potrà inoltre consigliare di avere a portata di mano una siringa di adrenalina pronta all'uso. In alcuni casi è utile anche uno spray contro l'asma.

La diagnosi

L'individuazione dell'allergene può essere molto complessa. Prima di eseguire dei test, il medico deve conoscere meglio la storia del paziente, l'insorgere dell'allergia all'interno della famiglia, le condizioni di vita, le abitudini alimentari ed il contesto professionale. Gli interessati devono osservare con grande attenzione i propri sintomi.

Test

Per individuare l'allergia sono disponibili tre tipi di procedure: diversi test cutanei, le analisi del sangue o un test di provocazione. Per identificare l'allergene, occorre talvolta una combinazione delle menzionate procedure.

Test cutanei

La pelle è il nostro indicatore delle allergie. Nei test cutanei non dolorosi, le sostanze allergeniche vengono applicati sulla pelle per via percutanea o introdotte per via intracutanea. I test cutanei maggiormente utilizzati sono il prick test e il test epicutaneo. Il prick test consiste nell'applicare una goccia di estratto potenzialmente allergenico nella parte interna dell'avambraccio, pungendo la pelle con un ago sottile, in modo da far penetrare meglio le sostanze. Le reazioni allergiche si manifestano entro 15 minuti: arrossamento, ponfi o vescicole. Questo test viene utilizzato principalmente per individuare le reazioni agli allergeni respiratori e agli alimenti. Nel test epicutaneo diversi allergeni vengono applicati alla schiena con l'aiuto di piccoli cerotti. Il medico controlla dopo 24, 48 e 72 ore l'eventuale reazione della pelle (il più delle volte sotto forma di piccolo eczema). Questo test serve per individuare le cosiddette allergie da contatto (v. pag. 30).

Analisi del sangue

Con le analisi del sangue si ricercano gli anticorpi che scatenano una reazione allergica. Solo alcune sostanze possono essere identificate. Questo test offre il vantaggio di poter essere utilizzato anche quando il paziente assume dei farmaci contro la propria allergia.

Test di provocazione

Nel test di provocazione, l'allergene viene somministrato al paziente (in bocca, nel naso, negli occhi) sotto controllo medico, per scatenare ed osservare la reazione allergica. Con questo test è possibile mettere in chiara relazione i sintomi e le cause.

Il trattamento

Il modo migliore per proteggersi dalle allergie è quello di evitare il contatto con gli allergeni, ma non sempre è possibile.

Trattamento delle cause

Le cause di un'allergia possono essere curate esclusivamente con la desensibilizzazione, grazie alla quale il corpo riesce a tollerare nuovamente un allergene. L'allergene viene iniettato o somministrato per via sublinguale (nei bambini), in dosi crescenti per un certo periodo. Questa procedura può essere utile contro il raffreddore da fieno, l'asma allergica, le allergie al veleno di insetti e le allergie agli acari della polvere domestica o agli animali. Dato che la desensibilizzazione comporta un certo rischio di shock allergico, il paziente deve rimanere nell'ambulatorio medico per mezz'ora dopo ogni trattamento, in modo che il medico possa somministrare immediatamente un antidoto in caso di complicanze.

Trattamento dei sintomi

È possibile lenire i sintomi di un'allergia con diversi farmaci sotto forma di compresse, gocce, sciroppo, gel, capsule, spray nasale e collirio che possono essere combinati. I gruppi di principi attivi maggiormente utilizzati sono i seguenti:

Principi attivi

Caratteristiche

Antistaminici

bloccano rapidamente l'effetto dell'istamina e sono efficaci contro il prurito, le eruzioni cutanee, i gonfiori, gli attacchi di starnuti e la secrezione nasale.

Cortisone

è un potente antinfiammatorio, ma può avere effetti collaterali in caso di somministrazione prolungata e di dosaggio elevato.

Stabilizzatori della membrana dei mastociti

impediscono la liberazione di istamina. Hanno effetto dopo alcuni giorni.

Antagonisti dei leucotrieni

bloccano gli attacchi di asma bronchiale cronica ed il raffreddore allergico.

In alcuni soggetti allergici, oltre alla medicina classica, anche quella alternativa (ad esempio agopuntura, fitoterapia ecc.) mostra una buona efficacia. Tuttavia, nei casi di forti allergie, spesso non può sostituire i farmaci tradizionali.



Allergie ai pollini

Circa il 20% della popolazione svizzera soffre di allergia ai pollini, causata dalle piante anemofile. Pollini di graminacee, betulla, frassino, nocciolo, ontano ed artemisia sono la causa scatenante del 95% delle allergie ai pollini in Svizzera. La stagione dura da gennaio ad ottobre.

Allergie ai pollini

I pollini, che servono per fecondare le piante, entrano attraverso l'aria in contatto con le mucose della bocca, del naso e degli occhi. Contengono composti proteici che vengono riconosciuti dall'organismo del soggetto allergico come invasori da combattere.

I sintomi

Gli occhi prudono, sono arrossati e lacrimano. Il naso prude e cola. Starnuti, sensibilità alla luce, prurito al palato, al naso e alle orecchie, nonché l'asma sono i sintomi principali. Nell'allergia ai pollini non contano solamente le loro dimensioni, ma anche il tipo e la concentrazione.

Inizio delle allergie ai pollini

Le allergie ai pollini si manifestano soprattutto nei bambini in età scolare e negli adolescenti, solo raramente nei bambini in età prescolare. In alcuni soggetti compaiono in età adulta e in altri guariscono nel corso della vita.

Concentrazione di pollini

In città, la concentrazione di pollini è ai massimi livelli alla sera, mentre in campagna lo è alla mattina presto. La concentrazione più bassa si ha durante o immediatamente dopo la pioggia. È preferibile programmare le attività all'aperto e le passeggiate di conseguenza. In linea generale, gli sforzi fisici possono portare più rapidamente a reazioni allergiche. Coloro che non vogliono rinunciare allo sport all'aperto, dovranno pertanto assumere con circa un'ora di anticipo dei farmaci a scopo preventivo.

Consigli

- ▶ **Dormire con le finestre chiuse**
- ▶ **Non togliere in camera da letto i vestiti portati durante il giorno e lavarli frequentemente**
- ▶ **Lavare o spazzolare bene i capelli alla sera**
- ▶ **Cambiare spesso le lenzuola**
- ▶ **Rinunciare a tappeti, piumoni e tende che attirano pollini e polvere**
- ▶ **Applicare alle finestre una rete per impedire l'ingresso dei pollini**
- ▶ **Installare un filtro antipolline in automobile ed eseguirne una regolare manutenzione**
- ▶ **Utilizzare il calendario ed i servizi di allerta sui pollini**
- ▶ **Trascorrere le vacanze al mare o in montagna, sopra ai 1500 metri di quota**
- ▶ **Non grattarsi gli occhi per evitare di peggiorare i sintomi**
- ▶ **Indossare occhiali da sole con protezione laterale**
- ▶ **Utilizzare l'aspirapolvere dotato di filtro antiallergico**
- ▶ **Pulire spesso i pavimenti con un panno umido**
- ▶ **Utilizzare un panno umido per spolverare**
- ▶ **Assumere dei farmaci per lenire i sintomi**

Calendario dei pollini

Pollini	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set
Ambrosia									
Artemisia* (VS, TI)									
Betulla*									
Carpinella (TI)									
Carpino									
Castagno (TI)									
Faggio									
Frassino*									
Graminacee*									
Mais									
Nocciolo*									
Ontano*									
Parietaria (TI)									
Piantaggine									
Pioppo									
Platano									
Quercia									
Romice									
Salice									
Segale									
Verga d'oro									

Fonti: aha!, MeteoSchweiz

* I pollini di graminacee, betulla, frassino, nocciolo, ontano ed artemisia sono responsabili del 95% delle allergie ai pollini in Svizzera.

Il nuovo allergene: polline di ambrosia

L'ambrosia, pianta erbacea che passa inosservata, è arrivata in Europa dal Nord America e sta prendendo piede anche in Svizzera. Attualmente cresce soprattutto in Ticino ed intorno a Ginevra, ma si sta diffondendo rapidamente. I principali disturbi sono provocati dal suo polline, uno dei più aggressivi a livello mondiale. Già undici pollini di ambrosia per ogni metro cubo di aria costituiscono un elevato carico pollinico e possono produrre nelle persone allergiche gravi sintomi, persino l'asma. L'ambrosia si contraddistingue per la fioritura molto lunga che va da metà luglio ad ottobre. Raramente il semplice contatto con il suo gambo peloso può provocare gravi allergie da contatto.

Ambrosia e artemisia sono affini

L'ambrosia è affine all'artemisia, responsabile di tante allergie ai pollini in Svizzera. Le persone allergiche ai pollini di artemisia reagiscono già in presenza di un lieve aumento della concentrazione dei pollini di ambrosia. I pollini di ambrosia possono essere pericolosi per tutti gli individui allergici, poiché se la loro concentrazione continua ad aumentare, aumenta anche la tendenza alle allergie. Sono conosciute anche reazioni crociate con i pollini di graminacee, meloni e banane.



Consigli

- ▶ **Evitare che il manto erboso del giardino si diradi (la vegetazione fitta impedisce all'ambrosia di crescere)**
- ▶ **Indossare una mascherina antipolvere e guanti per estirpare le piante in fiore**
- ▶ **Estirpare nel proprio giardino l'ambrosia prima della fioritura e smaltirla con le immondizie domestiche**
- ▶ **In caso di scarsa presenza di ambrosia, informare il comune e tenere successivamente sotto controllo il luogo**
- ▶ **In caso di forte presenza, informare immediatamente le autorità**
- ▶ **Non utilizzare mangime per uccelli contenente semi di ambrosia**



Allergie crociate

Molti individui con allergia ai pollini sono allergici anche a determinati alimenti. In questi casi si parla di allergia o reazione crociata. Mangiando si può avvertire prurito al palato, bruciore e prurito alla bocca ed alle labbra. Un'allergia alimentare può causare anche gonfiore al volto e raramente reazioni più gravi come orticaria e asma.

Allergie crociate

Le allergie crociate possono verificarsi quando le proteine di due sostanze presentano strutture simili. Si conoscono le seguenti reazioni crociate:

Allergia di base Spesso reattività crociata con

Pollini di betulla	ontano, nocciolo, frassino, faggio, quercia, sedano, nocciola, mandorla, mela, pera, albicocca, mora, fragola, lampone, litchi, ciliegia, kiwi, pesca, prugna
Pollini di artemisia	crisantemo, astro, camomilla, dente di leone, girasole, sedano, carota, patata, kiwi, cetriolo, pomodoro, melone, carciofo, spezie come ad es. anice, coriandolo, curry, dragoncello, cannella, zenzero, cumino, noce moscata, peperone, prezzemolo, pepe, aglio
Pollini di graminacee	paleo odoroso, coda di topo, pannocchia, ananas, segale
Pollini di cereali	spelta, orzo, avena, miglio, mais, riso, frumento, loglio, farina
Noci	farina di segale, noce di acagiù, mandorla, papavero, pistacchio, semi di girasole, sesamo, kiwi
Sedano	betulla, artemisia, carota, spezie
Legumi	arachidi, fagioli, lenticchie, semi di soia, trifoglio, erba medica, lupino, liquirizia, carruba, gomma arabica
Pesce	uovo di gallina
Uovo di gallina	anatra, oca, pollo, tacchino, pappagallo, gabbiano, canarino, piccione, cocorito
Latte vaccino	pelo bovino, carne di manzo/vitello
Muffa	penicillina
Acari	frutti di mare
Lattice	avocado, banana, fico, patata, frutto della passione, sedano, kiwi, castagna, pomodoro, papaia, pesca, farina di grano saraceno, artemisia, ambrosia, coda di topo, ficus beniamino



Allergie alimentari

Il 2–6% dei bambini ed il 2–4% degli adulti soffre di allergie alimentari. Queste ultime possono scatenare reazioni molto violente – in alcuni casi persino uno shock anafilattico. Per diagnosticare un'allergia alimentare è necessario eseguire dei test cutanei o ematici, talvolta anche un test di provocazione.

Allergie alimentari

Possiamo distinguere due forme principali di allergie alimentari: quelle che si verificano in primo luogo nell'intestino a causa dell'ingestione di determinati alimenti e quelle che si manifestano soprattutto come reazione crociata a determinati pollini. La prima forma di allergia alimentare può essere legata al fatto che il sistema immunitario e digestivo dei lattanti non raggiunge il pieno sviluppo fino all'ottavo mese di vita e che le proteine estranee non possono essere completamente demolite o utilizzate. I bebè a rischio di allergie possono facilmente essere sensibili al latte vaccino o all'uovo di gallina (v. pag. 5). In molti bambini queste allergie spariscono dopo il terzo anno di età. Altre allergie alimentari, come ad esempio quelle alle arachidi o al pesce, possono durare tutta la vita. I bambini piccoli, che presentano reazioni allergiche agli alimenti, corrono maggiori rischi di ammalarsi di neurodermite, asma o allergia ai pollini.

I sintomi

I sintomi di un'allergia alimentare possono insorgere immediatamente dopo il consumo di un determinato alimento o dopo che questo è stato assimilato durante il processo digestivo, e manifestarsi con prurito alle labbra, al palato e alla gola. Talvolta si gonfiano le labbra, la lingua e le mucose delle guance e della gola. In alcuni casi possono insorgere disturbi quali vomito, crampi allo stomaco e all'addome oppure diarrea. In altri, la reazione allergica si presenta sotto forma di eczema (neurodermite) o orticaria. Raramente scatena un attacco d'asma e, ancor più raramente, uno shock anafilattico.

Cos'è un'intolleranza alimentare?

Pur presentando sintomi simili a quelli dell'allergia alimentare, l'intolleranza alimentare non si basa su una reazione di difesa del sistema immunitario. Le intolleranze alimentari più frequenti sono: l'intolleranza al glutine (celiachia), allo zucchero del latte (intolleranza al lattosio), all'istamina (ad esempio contenuta nei frutti di mare) o agli additivi alimentari (ad esempio il glutammato).

Consigli

- ▶ Evitare il più possibile gli alimenti allergenici
- ▶ Lievi disturbi allergici come il prurito, il bruciore o una sensazione allappante in bocca possono precedere sintomi allergici più gravi e vanno presi sul serio come segni premonitori; pertanto è bene eliminare dalla propria dieta gli alimenti che hanno provocato il disturbo
- ▶ Sostituire i cibi allergenici con alimenti alternativi (ad esempio sostitutivi delle uova). Questi prodotti sono il più delle volte reperibili nei negozi di prodotti dietetici
- ▶ Facendo la spesa, leggere le indicazioni relative agli ingredienti
- ▶ Quando si è invitati a pranzo o a cena, avvertire sempre in anticipo che si soffre di allergie a determinati alimenti e delle relative conseguenze
- ▶ Al ristorante, chiedere al personale se nella pietanza scelta sono contenuti gli ingredienti a cui si è allergici; in caso di dubbio scegliere un'alternativa
- ▶ In caso di forti reazioni allergiche: avere sempre con sé un kit salvavita
- ▶ Le cause di un'allergia alimentare non possono essere combattute con una terapia di desensibilizzazione
- ▶ Alcuni alimenti perdono l'effetto allergico con la cottura, dato che le proteine allergeniche vengono distrutte durante la cottura
- ▶ Facendo la spesa, prestare attenzione al marchio aha! (Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma). Tale marchio contrassegna gli alimenti che dichiarano tutti gli allergeni potenziali di un prodotto. Questi alimenti vengono testati già durante la fabbricazione per ricercare le tracce di possibili allergeni.



Allergia agli acari della polvere domestica

L'allergia agli escrementi degli acari della polvere, contenenti proteine, è una delle più diffuse in Svizzera. Il minuscolo acaro si nutre prevalentemente delle squame di pelle che perdono gli uomini o gli animali. Preferisce il clima caldo-umido ed è per questo che gli è particolarmente gradito il letto.

Allergia agli acari della polvere domestica

Il 5–7% circa della popolazione svizzera soffre di allergia agli acari della polvere. Responsabili di questa forma di allergia non sono la polvere domestica o gli acari stessi, bensì gli escrementi ricchi di proteine di questi minuscoli aracnidi. Gli acari si riproducono preferibilmente al buio, ad una temperatura di 25° C e un'umidità dell'aria superiore al 70%. Il loro posto preferito sono i materassi, la biancheria da letto, i tappeti, i divani in stoffa, ma anche i peluche. Se i loro escrementi finiscono, insieme alla polvere, nelle vie respiratorie, possono scatenare allergie. L'allergia agli acari della polvere dura tutto l'anno. Gli animali domestici possono favorire la proliferazione degli acari.

I sintomi

Le persone allergiche agli acari della polvere soffrono soprattutto nelle ore notturne e al mattino. I sintomi tipici sono: raffreddore cronico, congestione nasale, starnuti, occhi arrossati, eczemi cutanei ed anche asma allergica. Nella maggior parte dei casi, i disturbi aumentano nel periodo invernale, quando si accendono gli impianti di riscaldamento e si arieggiano meno gli ambienti. I termosifoni sono responsabili del ricircolo della polvere e degli escrementi degli acari in essa contenuti. Grazie a speciali fodere anti-acaro, è possibile ridurre la contaminazione dell'ambiente. I sintomi dell'allergia agli acari della polvere vengono trattati soprattutto con i farmaci. In alcuni casi, la terapia di desensibilizzazione lenisce i sintomi già dopo qualche mese, ma il più delle volte sono necessari due o tre anni perché la terapia abbia successo.

Consigli

- ▶ **Ricoprire materasso e lenzuola con adatte fodere antiacaro**
- ▶ **Usare preferibilmente cuscini e coperte che possono essere lavati almeno a 60° C (a queste temperature gli acari muoiono)**
- ▶ **Lavare le lenzuola ad una temperatura non inferiore ai 60° C**
- ▶ **Evitare tappeti, tende, cuscini, fiori secchi e pupazzi in peluche che attirano la polvere**
- ▶ **Mettere i peluche regolarmente in freezer per 48 ore e quindi lavarli**
- ▶ **Togliersi gli abiti in bagno**
- ▶ **Arieggiare frequentemente e tenere fresca la camera da letto (max. 18° C)**
- ▶ **Non tenere piante in camera da letto**
- ▶ **Mantenere l'umidità dell'aria sotto al 50% e rinunciare all'umidificatore**
- ▶ **Utilizzare un panno umido per la pulizia dei pavimenti, dei mobili e degli oggetti**
- ▶ **Utilizzare un aspirapolvere dotato di filtro HEPA**
- ▶ **Sostituire il divano in stoffa con uno in pelle o finta pelle**
- ▶ **Utilizzare armadi chiusi anziché scaffali aperti per custodire gli oggetti**
- ▶ **Trascorrere le vacanze in località sopra i 1500 metri di quota**
- ▶ **Se le misure di risanamento non sono sufficientemente efficaci, si può ragionevolmente ricorrere alla desensibilizzazione (v. pag. 9)**



Allergie agli animali

Tra le allergie agli animali domestici, le più frequenti sono quelle ai gatti e ai cani. A differenza di quanto spesso si crede, le allergie agli animali non vengono scatenate dai loro peli, bensì da allergeni che si trovano nella saliva, nella forfora, nel liquido lacrimale o negli escrementi degli animali.

Allergie agli animali

Circa il 5% della popolazione è allergico agli animali domestici. Le allergie più frequenti sono quelle a gatti e cani, ma si può essere anche allergici ai cavalli, alle pecore, ai bovini, ai conigli, ai porcellini d'India, ai criceti e agli uccelli. Nei gatti, gli allergeni si trovano soprattutto nella saliva che l'animale trasferisce sul proprio pelo quando si pulisce, mentre nei cani essi sono contenuti principalmente nelle squame della pelle. Non tutti i soggetti allergici reagiscono allo stesso modo alle varie razze canine.

I sintomi

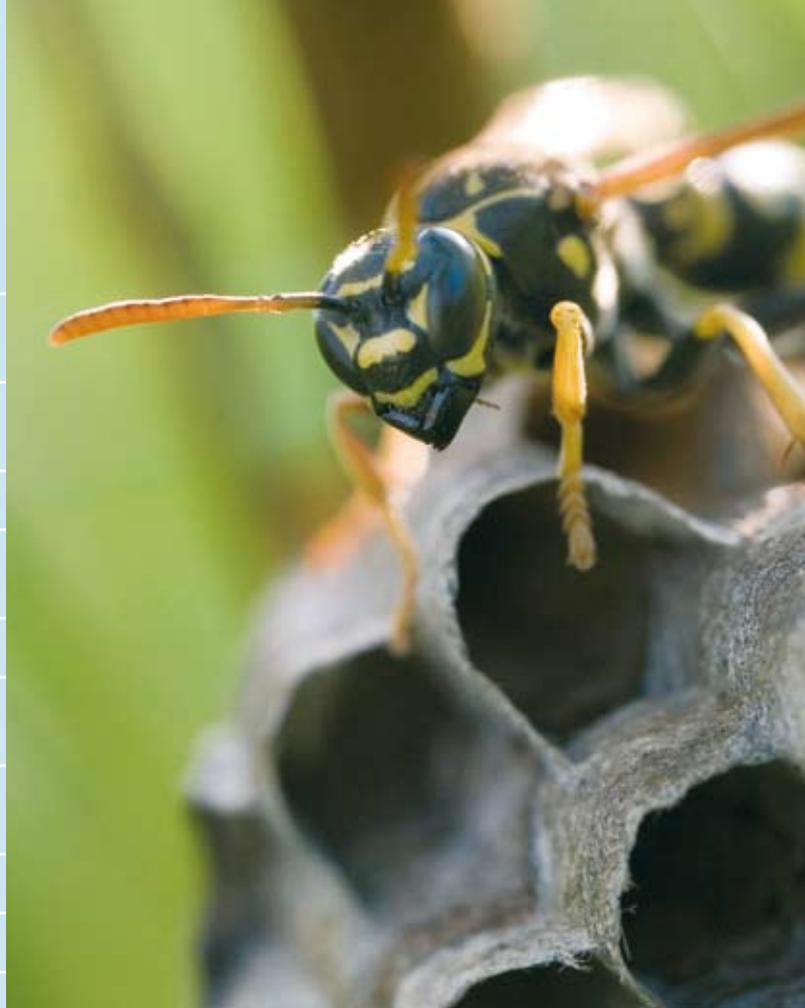
Le frazioni proteiche allergeniche si distribuiscono nell'aria e possono causare asma, raffreddore, congiuntivite o orticaria. Alcuni individui allergici reagiscono così sensibilmente da avere un attacco d'asma quando si recano in visita da amici che hanno un animale domestico, anche se l'animale in quel momento non è in casa. Molto raramente (ad esempio in caso di allergie ai cavalli), si possono verificare degli shock allergici con pericolo di vita.

Teorie contraddittorie

Per quanto riguarda la presenza di animali domestici in casa di persone allergiche, vi sono diverse teorie che in parte si contraddicono. Un tempo si raccomandava categoricamente alle coppie che aspettavano un bambino con predisposizione alle allergie, di allontanare l'amato quadrupede, mentre oggi vi sono indicazioni secondo le quali particolarmente la presenza di più gatti nel primo anno di vita del bambino lo proteggerebbe dall'allergia a questo animale. Per contro, già un contatto occasionale con allergeni di gatto, ad esempio a scuola o sui mezzi pubblici, può provocare dei disturbi. Pertanto gli esperti non consigliano obbligatoriamente ai genitori di bambini a rischio di allergie di allontanare il gatto di casa. Se il bambino già soffre di sintomi di allergia al gatto, la separazione sarà inevitabile. Ove invece non ci fosse già un animale domestico, i genitori di bambini a rischio di allergie dovranno rinunciare ad adottarne uno.

Consigli

- ▶ Evitare il contatto con gli animali che possono scatenare l'allergia (soprattutto animali con pelo o con piume)
- ▶ In caso di allergia con chiari sintomi, allontanare se possibile l'animale domestico
- ▶ Lavare bene le mani dopo ogni contatto con un animale a cui si è allergici
- ▶ Non fare entrare gli animali nella camera da letto
- ▶ Per ridurre la quantità di allergeni nel pelo dei gatti è utile far loro regolarmente il bagno o pulirli con un panno umido
- ▶ Tenere gli animali il più possibile fuori casa
- ▶ Attenzione a recarsi a spettacoli con animali (ad esempio lo spettacolo dei cavalli al circo)
- ▶ Far spazzolare gli animali all'aperto, da persone che non soffrono di allergie
- ▶ Far pulire la cuccia dell'animale da persone non allergiche
- ▶ Evitare i tappeti, nei quali tendono ad accumularsi gli allergeni
- ▶ Lasciare fuori di casa le scarpe indossate in stalla oppure pulirle con un panno umido
- ▶ In linea generale, i soggetti allergici agli animali devono evitare il contatto con gli animali da pelliccia, anche quando non sono allergici a determinati tipi di animali; il rischio di sviluppare un'allergia è molto grande
- ▶ Prima di recarsi in visita da estranei, informarsi se hanno animali domestici
- ▶ Assumere farmaci antiallergici o almeno portarli con sé
- ▶ In casi gravi prendere in considerazione la desensibilizzazione (v. pag. 9)



Allergie al veleno di insetti

Nelle persone allergiche al veleno di insetti, una sola puntura di ape, vespa, calabrone o bombo è sufficiente a provocare una violenta reazione locale o un pericoloso shock allergico. Per questo motivo, i soggetti affetti da questo tipo di allergia devono avere sempre con sé un kit salvavita per l'automedicazione in caso di punture di insetto.

Allergie al veleno di insetti

La maggior parte delle persone reagisce ad una puntura di insetto con un lieve arrossamento o gonfiore. Questa reazione è assolutamente normale e non deve essere ricondotta ad un'allergia. Le allergie al veleno di insetti si riconoscono dalla zona arrossata e gonfia intorno alla puntura, che è più grande del palmo della mano della persona colpita e rimane visibile anche nelle 24 ore successive. Talvolta la reazione si estende su intere parti del corpo. Alcuni soggetti allergici al veleno di insetti reagiscono ad una puntura in modo da lieve a moderato. Nel giro di pochi minuti si manifestano orticaria, gonfiore al viso, prurito e talvolta anche nausea o lieve affanno. In casi rarissimi i sintomi comprendono una forte nausea, vomito, grave affanno, fino ad un collasso cardiocircolatorio o uno shock, con conseguenze letali in caso di mancato trattamento. Per questo motivo, gli individui allergici al veleno di insetti devono sempre avere con sé un kit salvavita con i farmaci individuali.

Nei casi gravi si può ricorrere alla terapia di desensibilizzazione, che si è dimostrata efficace per oltre l'80% dei soggetti allergici al veleno d'ape e per ben il 95% dei soggetti allergici al veleno di vespa. Le allergie al veleno di insetti non sono ereditarie.

Consigli

- ▶ **Dopo una prima reazione allergica al veleno di insetti, consultare sempre un medico e discutere le misure da intraprendere**
- ▶ **Farsi prescrivere dal medico il kit salvavita con i farmaci individuali**
- ▶ **Prendere in considerazione la terapia di desensibilizzazione e parlarne con il medico**
- ▶ **Mantenere la calma davanti a un insetto e non cercare di scacciarlo**
- ▶ **Cautela quando si fa giardinaggio o si raccolgono fiori e frutti**
- ▶ **Non camminare a piedi nudi**
- ▶ **Non consumare dolciumi, bevande dolci, carne o birra all'aperto**
- ▶ **Coprirsi il più possibile (maniche e pantaloni lunghi) e indossare scarpe chiuse**
- ▶ **Evitare prodotti profumati per la cura del corpo**
- ▶ **Applicare reti anti-insetti alle finestre**
- ▶ **Fare subito la doccia dopo l'attività sportiva (il sudore attira gli insetti)**
- ▶ **In motocicletta, chiudere bene il casco e la giacca, indossare i guanti**
- ▶ **Far rimuovere i nidi di api o vespe da specialisti**
- ▶ **Evitare di indossare indumenti scuri; gli apicoltori indossano spesso abbigliamento bianco**
- ▶ **Evitare materiale ruvido (ad esempio lana, fleece) nel quale gli insetti si possono impigliare**



Allergie da contatto

Le allergie da contatto possono essere causate dalle sostanze odorose e aromatiche contenute nei cosmetici e nei prodotti per la cura della persona, dai detersivi, dal nichel (bigiotteria, occhiali), dalle tinture, dal cobalto e dal cromo, dal materiale da costruzione, da vari conservanti (ad esempio il timerosal, il parabene nelle creme cutanee, il cloruro di benzalconio negli spray nasali), dai disinfettanti, dalle resine e da molte altre sostanze. Anche i prodotti naturali, quali il lattice e gli oli eterici contenuti nei cosmetici naturali, possono scatenare reazioni allergiche. Alcune categorie professionali, come i parrucchieri, il personale sanitario e il personale addetto alle pulizie sono particolarmente esposti alle allergie da contatto.

I sintomi

La maggior parte delle allergie da contatto sono allergie ritardate: prima che la reazione cutanea – la cosiddetta dermatite da contatto – si manifesti, possono trascorrere fino a 72 ore. In rari casi sono state osservate reazioni pochi minuti dopo il contatto con l'allergene. A differenza della maggior parte delle allergie, in quella da contatto i sintomi sono di solito circoscritti localmente nel punto in cui la pelle è entrata in contatto con l'allergene. La pelle si arrossa e prude, compaiono gonfiore e vescicole. Solitamente, questi sintomi scompaiono dopo uno o due giorni. In casi gravi vi sono manifestazioni quali vesciche, essudazione e desquamazione cutanea.

Allergie da contatto

Le allergie da contatto sono prevalentemente causate dal nichel e dalle sostanze odorose. Tuttavia anche i conservanti, le tinture per capelli e i prodotti naturali come il lattice e gli oli eterici possono contenere allergeni. Il più delle volte, i sintomi di un'allergia da contatto si manifestano un paio di giorni dopo il contatto con la sostanza.

Consigli

- ▶ Le dermatiti da contatto sono allergie di tipo ritardato; vengono trattate semplicemente evitando le sostanze allergeniche ed il più delle volte facendo uso locale di prodotti antinfiammatori (ad esempio pomate al cortisone)
- ▶ Eseguire test allergici e farsi rilasciare la tessera sanitaria delle allergie
- ▶ Evitare le sostanze allergeniche (la desensibilizzazione non è possibile per le allergie di tipo ritardato)
- ▶ Nell'acquisto di cosmetici e tinture per i capelli fare attenzione alle sostanze contenute
- ▶ Preferire i cosmetici ed i prodotti per la cura del corpo contrassegnati dal marchio aha! (Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma), in quanto questi prodotti non contengono le principali 26 sostanze odorose allergeniche
- ▶ In caso di inevitabile utilizzo dei prodotti allergenici, indossare sempre guanti
- ▶ Lavare la pelle con i detergenti sintetici (Syndet) a ph neutro e fare uso di prodotti per la cura del corpo che proteggono il manto acido protettivo della pelle (prodotti a ph neutro e senza alcali)
- ▶ Fare uso limitato di cosmetici e prodotti profumati per la cura del corpo
- ▶ Un'allergia da contatto può richiedere un cambio di professione – v. muratori (cromato nel cemento) o parrucchieri (forbici di metallo, tinture per i capelli ecc.)



Allergie ai farmaci

Tutte le medicine, anche quelle a base puramente vegetale, possono causare allergie. Tra i principali responsabili delle allergie ai farmaci figurano gli antibiotici e gli antidolorifici. In alcuni casi l'allergia ai farmaci può comportare pericolo per la vita, se non viene identificata e trattata come caso di emergenza.

Allergie ai farmaci

Molte medicine causano effetti collaterali, ma solo in un sesto dei casi si tratta di allergie. Le reazioni si riscontrano più frequentemente dopo l'assunzione di antibiotici, in particolar modo di penicillina, e di antidolorifici (soprattutto acido acetilsalicilico e diclofenac). A volte la reazione allergica si verifica dopo qualche giorno dalla prima assunzione di un farmaco. Nella metà dei casi di intolleranza ai farmaci si tratta di pseudoallergie che possono apparire durante la prima assunzione, senza che il paziente sia sensibile al farmaco (vedi pagina 4 «Sviluppo delle allergie»). Così le persone asmatiche potrebbero avere un attacco d'asma dopo l'assunzione di un antidolorifico. Altre forme di pseudoallergia possono essere un improvviso prurito generale, orticaria, gonfiori (ad esempio attorno agli occhi e alle labbra) o un collasso come reazione all'assunzione di antidolorifici, mezzi di contrasto radiologici o altri farmaci. Anche le pseudoallergie possono essere pericolose e richiedono un'accurata analisi e trattamento medico.

I sintomi

Molte reazioni allergiche a medicinali, come ad esempio un arrossamento del braccio, sono innocue e spariscono dopo poco tempo. Comunque spetta al medico decidere se la terapia farmacologica debba essere continuata o interrotta. Le allergie ai farmaci possono anche scatenare reazioni gravi e mettere in serio pericolo la vita del paziente. Entro qualche ora dall'assunzione del farmaco possono comparire forme di orticaria estesa, difficoltà respiratoria oppure collasso – sintomi che devono essere trattati il più velocemente possibile. Anche in caso di ecchimosi e di vesciche più o meno grandi sulla pelle o sulle mucose, nonché di febbre, deve essere contattato immediatamente un medico. Lo stesso vale nel caso di forte prurito.

Consigli

- ▶ **Dopo l'assunzione di farmaci prestare attenzione ad eventuali effetti collaterali, come ad esempio eruzioni cutanee insolite e consultare un medico**

- ▶ **Informare il medico esattamente in merito a tutti i farmaci che si stanno assumendo e ai sintomi**

- ▶ **In caso di reazioni gravi:**
 - **innanzi tutto sospendere l'assunzione del farmaco**
 - **contattare immediatamente un medico**
 - **consultare il medico curante per passare eventualmente ad un farmaco alternativo**
 - **rivolgersi ad un allergologo per un chiarimento diagnostico, che può includere, oltre all'individuazione dell'allergene, anche test per farmaci alternativi; può inoltre essere avviata un'induzione di tolleranza, con la quale si tenta di indurre l'organismo ad accettare il farmaco**
 - **portare sempre con sé nel portafoglio la tessera sanitaria delle allergie**
 - **nel caso di visite mediche o interventi chirurgici in ospedale riferire ai medici a quali farmaci si è allergici**
 - **chiedere ai medici e al personale sanitario di riportare l'allergia nell'anamnesi**

Indirizzi e link

Informazioni sulle allergie:

Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma
Infoline: tel. 031 359 90 50, da lunedì a giovedì
dalle ore 9:00 alle 11:30
www.ahaswiss.ch
info@ahaswiss.ch

Informazioni sulla concentrazione di pollini in Svizzera:

MeteoSchweiz
www.polleninfo.ch
pollen@meteoswiss.ch

www.pollinieallergie.ch

Informazioni sulla concentrazione di pollini in Europa:

www.polleninfo.org