



aha

Centro svizzero per l'allergia,  
la pelle e l'asma

# Allergia ai pollini

In collaborazione con la Commissione di specialità  
della Società Svizzera di Allergologia  
e Immunologia (SSAI).



# Allergia ai pollini

## Autore



Prof. dott. med. Arthur Helbling,  
policlinico di allergologia e  
immunologia, Inselspital, Berna

## Prefazione

Per una parte non indifferente della popolazione, i pollini sono i «guastafeste» della bella stagione. All'inizio della primavera, le infiorescenze di cespugli e alberi (i cosiddetti «gattini») possono provocare fastidiosi sintomi agli occhi e al naso. La maggior parte dei pazienti è però sensibile ai pollini delle graminacee e dei cereali. La pioggia porta sollievo, così come restarsene chiusi in casa. Ma si può ancora chiamarla vita? Ancora peggio diventa quando l'allergia colpisce pure i bronchi e al mattino ci sveglia a causa della tosse. Benché esistano diversi medicinali efficaci per curare i sintomi del raffreddore da fieno, solo l'immunoterapia specifica (cura con punture) attacca il problema alla radice.

Quante primavere ed estati volete ancora farvi rovinare?

Ringraziamo il prof. dott. Helbling per l'elaborazione del presente opuscolo.

## Indice

- 4 L'allergia ai pollini e le sue cause
- 6 Un ampio spettro di disturbi
- 6 Accertamento e terapia
- 10 Che cosa può fare il paziente?

## L'allergia ai pollini e le sue cause

Circa il 15 per cento della popolazione manifesta sintomi allergici dopo avere inalato pollini. I disturbi tendono ad accumularsi durante le stagioni più miti. Le origini di quello che è comunemente noto come raffreddore da fieno non vanno ricercate, come talvolta si suppone a torto, nei fiori, bensì nel polline trasportato dal vento. Se la loro concentrazione nell'aria è sufficientemente elevata, i pollini di graminacee e alberi provocano arrossamento e prurito agli occhi, gocciolamento del naso, starnuti e affanno. Delle circa 3500 piante presenti in Svizzera, solo una ventina sono importanti dal punto di vista allergologico. La maggior parte delle persone allergiche, circa il 70 per cento, reagisce ai pollini delle graminacee, ma negli ultimi anni è stato osservato anche un acuirsi della sensibilizzazione a quelli della betulla e del frassino. Le principali varietà di pollini che da febbraio ad agosto possono provocare sintomi allergici sono all'origine del 95 per cento dei disturbi.

I primi sintomi di un'allergia ai pollini possono manifestarsi già tra il quinto e il sesto anno di vita. Sono particolarmente esposti al rischio i bambini con uno o entrambi i genitori che soffrono di allergie o di affezioni alle vie respiratorie di origine allergica. Il raffreddore da fieno è una malattia tipica dell'età scolastica che talvolta si manifesta soltanto durante la pubertà. I disturbi raggiungono il picco tra i 15 e i 25 anni, ma ciò non significa che le persone più anziane siano al riparo dal raffreddore da fieno. È possibile infatti che un'allergia ai pollini si sviluppi anche a 70 anni. I figli dei contadini sono abituati ai pollini, ma restano comunque a rischio. Molti di loro sviluppano un'affezione alle vie respiratorie che sovente si presenta soltanto durante il periodo del raffreddore da fieno.

## Le principali varietà di pollini da gennaio ad agosto

Gennaio	(nocciolo e ontano)
Febbraio	nocciolo e ontano
Marzo	frassino e betulla
Aprile	(frassino e) betulla
Maggio	(betulla e) graminacee
Giugno	graminacee
Luglio	graminacee e artemisia (ambrosia)
Agosto	artemisia (e graminacee, ambrosia)



► Le graminacee, le principali responsabili del raffreddore da fieno.



► Le persone allergiche ai pollini di betulla sono in aumento.



► L'allergia ai pollini si manifesta per lo più in età scolastica e persiste fino all'età adulta.

## Un ampio spettro di disturbi

Un'allergia ai pollini si manifesta all'inizio con un fastidioso prurito agli occhi, che si arrossano e lacrimano. Poi il naso incomincia a prudere, arrivano gli starnuti e gocciola un liquido trasparente. Un attacco di allergia ai pollini può però seguire anche altre modalità, con il paziente che alle quattro del mattino è colpito da una crisi di tosse o è infastidito da un prurito nelle orecchie e al palato. I disturbi possono già manifestarsi all'interno dell'appartamento, per poi peggiorare all'esterno. Se la persona allergica ritorna al chiuso, la situazione migliora, ma serve del tempo prima che i disturbi spariscano. Anche la meteo ha la sua importanza: se piove, il paziente si sente meglio, purtroppo però la pioggia è sovente seguita da un volo di pollini particolarmente esteso. Un'esposizione duratura o ripetuta ai pollini porta dopo tre o quattro giorni a un'ostruzione delle vie nasali e delle orecchie, in certi casi a cefalee, a difficoltà nel parlare e a crisi di tosse. La tosse e l'affanno possono svilupparsi nel corso degli anni, ma appaiono spesso dopo un'attività fisica (sport) o in locali con molto fumo.

## Accertamento e terapia

In genere, è il paziente stesso che si accorge di avere il raffreddore da fieno. Constata che i sintomi si manifestano sempre nello stesso periodo dell'anno e chiede al medico che cosa potrebbe lenire i disturbi. Il medico studia il caso, chiarisce quando e dove si manifestano i disturbi, che cosa li attenua e se anche i genitori soffrono di raffreddore da fieno. In seguito, prescrive un medicinale (p. es. un antistaminico) che reprime i sintomi dell'allergia.



► Un prurito a entrambi gli occhi può essere il primo indizio di un'allergia ai pollini.



► Le persone allergiche ai pollini possono soffrire crisi di tosse e affanno durante l'attività fisica.



► Il fumo attivo e passivo acuisce i sintomi delle persone allergiche.



► In un colloquio approfondito tra medico e paziente si cerca di definire il tipo di allergia.

Se i medicinali (collirio, spray nasale, pastiglie) non riescono ad attenuare i disturbi dell'allergia, è necessario procedere a un approfondito esame allergologico. Uno specialista effettua test cutanei ed ematici per scoprire quale genere di polline sia all'origine dell'allergia. L'esame comprende un colloquio e talvolta la verifica della capacità polmonare. Il medico potrebbe consigliare una cura di desensibilizzazione o di iposensibilizzazione, un trattamento immunitario specifico che può essere prescritto solo da un allergologo. Questa cura è particolarmente indicata per i più giovani, ma per diversi motivi può risultare utile anche ai pazienti più anziani. La desensibilizzazione viene effettuata per lo più dal medico di famiglia, che inietta piccole dosi di allergeni pollinici nel tessuto adiposo del braccio. Il trattamento dura dai tre ai quattro anni.

Per la diagnosi, il medico considera eventuali intolleranze alimentari che possono indicare un'allergia ai pollini (reazioni incrociate): se un paziente con raffreddore da fieno mangia una mela in dicembre e percepisce in seguito un prurito alle labbra, alla faringe o al palato, la causa potrebbe risiedere nei pollini di betulla. Circa la metà delle persone allergiche ai pollini presenta una leggera intolleranza a uno o più generi alimentari. È importante sapere che la maggior parte degli alimenti provoca sintomi allergici solo se consumati crudi. Di regola, cotti o riscaldati non presentano alcun problema per il paziente. Anche il miele può provocare disturbi, visto che contiene pollini. Molte reazioni a frutta e verdura sono relativamente inoffensive,

mentre il consumo di noci e sedano rapa può portare a conseguenze più gravi, come uno stato di shock o la perdita di conoscenza.

In molti casi, i disturbi del raffreddore da fieno si fanno progressivamente meno fastidiosi e spariscono con il passare degli anni. Resta tuttavia la predisposizione a sviluppare allergie di tipo ambientale, quindi agli alimenti, agli animali domestici o al latte.

## Relazioni conosciute tra allergia ai pollini e reazioni a determinati alimenti

Pollini di betulla	Nocciole, noci, mandorle, mele, ciliegie, pesche, kiwi, carote, sedano
Pollini di graminacee	Pomodori, meloni, arachidi
Pollini di artemisia	Sedano, carote, finocchi, pastinaca, anice, aneto, cumino, coriandolo, paprica, prezzemolo, pepe, semi di girasole, camomilla
Pollini di ambrosia	Banane, meloni, cetrioli



► Se mangiati crudi, alcuni frutti possono provocare disturbi allergici.



► Solo un esame allergologico permette di determinare la presenza di un'allergia a un alimento.

## Che cosa può fare il paziente?

Oltre a un approfondito esame allergologico e alla terapia prescritta dallo specialista, il paziente può contribuire al proprio benessere informandosi sul volo dei pollini. Le previsioni al riguardo sono preziose per le persone allergiche, che possono così ricorrere in maniera mirata ai loro medicinali e organizzare al meglio le attività del tempo libero. Il portale di MeteoSvizzera pubblica regolarmente informazioni aggiornate e radio, televisione e giornali forniscono ragguagli sulla presenza di pollini. È bene che la persona allergica scelga la destinazione delle vacanze tenendo conto del volo dei pollini. Lo stesso vale per le discipline sportive. In estate, è meglio rinunciare alla corsa all'aperto, mentre gli sport acquatici sono una buona soluzione. Lavarsi i capelli alla sera impedisce ai pollini di disturbare il sonno. In presenza di pollini, è consigliabile tenere chiuse le finestre o installare uno speciale filtro. I finestrini andrebbero chiusi durante gli spostamenti in treno o in auto.

È fondamentale che le persone allergiche conoscano le cause dei loro disturbi, in modo da poter evitare almeno in parte di correre rischi.

## Informazioni per le persone allergiche ai pollini

Svizzera:

MeteoSvizzera

Via ai Monti 146

6605 Locarno Monti

Bollettino pollini:

tel. 0900 162 115 (CHF 1.–/min., in tedesco)

tel. 0900 162 145 (CHF 1.–/min., in francese)

[www.meteosvizzera.ch](http://www.meteosvizzera.ch)

<http://pollen.bulletin.ch>

<http://prognose.bulletin.ch> (in tedesco e francese)

Europa:

[www.polleninfo.org](http://www.polleninfo.org) (in tedesco e inglese)

# Una cucina sana e degna dei migliori chef grazie agli steamer di ZUG

*Gli steamer di ZUG sono maestri nell'arte di conservare le vitamine*

Conservazione della vitamina C con i diversi metodi di cottura				Contenuto di grassi		
Alimento	Gourmet-Vapore	Cottura al vapore	Cottura in padella	Alimento	Gourmet-Vapore	Friggitrice
Fagioli	66%	55%	45%	Involtoni primavera	7 g/100 g	10 g/100 g
Pomodori	83%	79%	74%	Patatine fritte	10 g/100 g	16 g/100 g
Peperoni	84%	82%	72%	Crocchette di pollo	13 g/100 g	16 g/100 g

I dati sono derivati dal confronto fra 100 g di verdura pronta e 100 g di verdura cruda

Contenuto di grasso a fine cottura Fonte: V-ZUG SA

*Gli steamer di ZUG offrono possibilità d'impiego à discrétion*

-  Cottura a vapore: per la vostra salute, il bene più prezioso
-  Cottura professionale: pane croccante e delizioso
-  Rigenerazione dei cibi: niente più stress in cucina
-  Vera aria calda: cottura contemporanea su due livelli
-  Dispositivo per la cottura delicata: carne tenera come burro

*Prima mondiale: il programma GourmetVapore del nuovo Combi-Steam SL – una pietra miliare per i palati più fini*



Avere così tante papille gustative è una fortuna! Grazie al nuovo programma per le prelibatezze più esclusive, ZUG vi offre la possibilità di valorizzare al massimo la finezza dell'apparato gustativo: entusiasmo e stupore sono assicurati! GourmetVapore è il nuovo programma automatico che combina il cosiddetto Superheated Steam (vapore surriscaldato) con il controllo di microclima ZUG (in corso di brevettazione).

Ulteriori informazioni sul sito  
[www.cucinavapore.ch](http://www.cucinavapore.ch)



L'avanguardia in cucina e in lavanderia



## Impressum

Edizione: Fondazione **aha!** Centro svizzero per  
l'allergia, la pelle e l'asma  
Gryphenhübellweg 40  
3000 Berna 6  
**Nuovo indirizzo dal 1° luglio 2007:**  
Scheibenstrasse 20, 3014 Berna

Redazione: Margret Becker, Meilen

Versione  
italiana: Chierichetti & Co., Losone

1ª edizione: 5 000 copie I  
6ª edizione: 5 000 copie F  
9ª edizione: 5 000 copie T

Stampa: Egger AG, Frutigen

Foto e  
grafici: <sup>1</sup> Policlinico di allergologia e  
immunologia, Inselspital, Berna  
<sup>2</sup> MeteoSvizzera, Zurigo  
<sup>3</sup> Markus Senn, Wabern  
<sup>4</sup> virus Ideenlabor AG, Bienne

## Osservazione

Per favorire la fluidità del testo, si è optato per la forma maschile che, beninteso, sottintende sempre anche quella femminile.

© by Fondazione **aha!** Centro svizzero per l'allergia,  
la pelle e l'asma

Maggio 2007

## Soffrite di allergie? aha! è al vostro fianco

**aha!** Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma è un interlocutore indipendente per persone allergiche. Con informazioni facilmente comprensibili e consulenze telefoniche, **aha!** fornisce un aiuto immediato ed efficace. **aha!** tiene inoltre corsi di approfondimento e sensibilizza la popolazione con campagne specifiche, avvalendosi della collaborazione con società e specialisti attivi nel campo della medicina.

Panoramica delle prestazioni **aha!** più importanti:

- Infoline: 031 359 90 50
- opuscoli gratuiti sul tema delle allergie
- offerte informative al sito [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch)
- rivista **aha!news** (in tedesco)
- colonie per bambini allergici e asmatici
- corsi di formazione per genitori con figli affetti da neurodermite
- corsi di formazione sulle allergie e l'asma
- campagne di informazione e di prevenzione

Maggiori informazioni al sito [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch). **aha!** Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma è certificato ZEWO, garanzia che ogni donazione viene impiegata in modo serio e mirato.

### aha!

Telefono 031 359 90 00

Infoline 031 359 90 50

E-mail [info@ahaswiss.ch](mailto:info@ahaswiss.ch)

Internet [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch)

Donazioni: conto corrente postale 30-11220-0

