



aha

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

Allergia e intolleranza alimentare

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

Allergia e intolleranza alimentare

Autori



Prof. dott. med. Werner J. Pichler,
policlinico di allergologia e
immunologia, ospedale
universitario, Berna



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

Ringraziamo il prof. dott. Werner
J. Pichler e il prof. dott. Arthur
Helbling per l'elaborazione del
presente opuscolo.

Prefazione

Nei sondaggi, dal 10 al 20 per cento della popolazione risponde di soffrire di allergie alimentari. Se si analizza questo dato più da vicino, si scopre che in realtà sono molte meno le persone (circa 2–4 per cento) che effettivamente reagiscono all'alimento in questione. Non amare un alimento non significa esserne allergici. Sovente le allergie alimentari si sviluppano nella primissima infanzia, ma per fortuna spariscono con gli anni. Negli adulti, l'allergia agli alimenti va solitamente a braccetto con le allergie ai pollini, quindi col raffreddore da fieno. Finché si tratta di uno o due alimenti, gli attacchi allergici sono facilmente evitabili. Se l'allergia è invece di più ampio spettro, la qualità di vita ne risente non poco.

Va innanzitutto effettuata la distinzione tra allergia alimentare e intolleranza al lattosio, celiachia, sindrome del colon irritabile e intolleranza agli additivi. Al giorno d'oggi, a molti alimenti sono aggiunti i cosiddetti additivi, riconoscibili per l'indicazione E^{numero}. Al contrario di quanto comunemente si crede, solo di rado queste sostanze hanno effetti collaterali e comunque si tratta solitamente di innocue reazioni cutanee.

Lo scopo di questo opuscolo è di consentire al profano un approccio a questa materia complicata e di contribuire alla comprensione delle esigenze dei pazienti, non da ultimo anche nella gastronomia. Una consolazione: la maggior parte degli allergeni viene distrutta durante la cottura, quindi è possibile gustarsi la buona cucina anche se si è allergici.

Indice

- 4 Allergia alimentare, reazioni crociate
- 4 Che cos'è un'allergia alimentare?
- 4 Quali alimenti sono pericolosi?
- 4 Allergia alimentare nei neonati e nei bambini della prima infanzia
- 5 Alimenti che più di altri scatenano allergie
- 6 Reazioni crociate
- 8 Sintomi
- 9 Sindromi note dovute a reazioni crociate
- 10 Diagnosi differenziale dell'allergia alimentare: celiachia, intolleranza al lattosio, sindrome del colon irritabile
- 11 Intolleranza agli additivi
- 12 Diagnosi e trattamento
- 13 Elenco degli alimenti e degli additivi che possono causare allergie o altre reazioni d'intolleranza e che devono essere dichiarati
- 14 Che cosa può fare il paziente?

Allergia alimentare, reazioni crociate

Che cos'è un'allergia alimentare?

Un'allergia alimentare è una reazione di intolleranza basata su un meccanismo immunologico specifico. Diversamente che nei soggetti sani, negli allergici il sistema immunitario crea anticorpi (immunoglobuline, IgE) contro sostanze di per sé innocue, solitamente proteine vegetali o animali, i cosiddetti allergeni.

L'allergene è presente ad esempio nelle proteine di un alimento (uovo di gallina, pesce, sedano, banane ecc.), mentre gli anticorpi IgE si trovano sulla superficie dei mastociti. Quando al successivo contatto con l'allergene – p.es. mangiando un'insalata di sedano o un pesce – vengono attivati gli anticorpi (il sistema immunitario cerca in questo modo di rendere inoffensivo l'allergene), il mastocita libera nei tessuti e nel sangue le sostanze (p.es. l'istamina) che causano i sintomi dell'allergia.

Di principio, occorre distinguere tra allergia alimentare e intolleranza a determinati alimenti non scatenata da meccanismi immunologici, che non di rado è dovuta agli additivi. Il tipo di alimenti o prodotti che causano sintomi e i test allergologici possono rivelare se si tratta di un'allergia o di un'intolleranza.

Le allergie alimentari interessano tanto i bambini piccoli quanto gli adulti: circa il 4–6 per cento dei bambini piccoli e circa il 2–4 per cento degli adulti (sovente soffrono di raffreddore da fieno perché sono allergici soprattutto ai pollini di betulla) ne sono affetti.

Lo sviluppo di un'allergia alimentare dipende dalla predisposizione genetica, dalle piante presenti nei dintorni e dalle abitudini alimentari. L'allergia al sedano è ad esempio diffusa nei paesi centroeuropei, come la Svizzera, l'allergia alle arachidi in Nordamerica e l'allergia al pesce in Spagna, Italia o Scandinavia.

Quali alimenti sono pericolosi?

Curiosamente, gli alimenti che potrebbero causare allergie non sono gli stessi per i bambini e gli adulti. In Svizzera, nei bambini sono piuttosto il latte vaccino e le uova di gallina, mentre negli adulti sono le mele, le noci, il sedano e le carote le principali fonti di allergia.

Allergia alimentare nei neonati e nei bambini della prima infanzia

Nel primo e nel secondo anno di vita, le allergie alimentari sono relativamente frequenti, probabilmente perché, accanto alla predisposizione genetica, gioca un ruolo anche il fatto che i sistemi immunitario e digestivo non sono ancora pienamente sviluppati. In modo corrispondente alle abitudini alimentari, nell'Europa centrale le allergie interessano solitamente il latte vaccino e le uova di gallina. Nei bambini si manifesta con orticaria, gonfiore di labbra, occhi, orecchie e lingua, vomito, coliche addominali, diarrea. Se i sintomi sono di natura prettamente addominale, occorre prendere in considerazione anche cause diverse dall'allergia.

I bambini che hanno queste reazioni devono evitare l'alimento in questione, completamente se possibile. Con il passare del tempo (mesi o

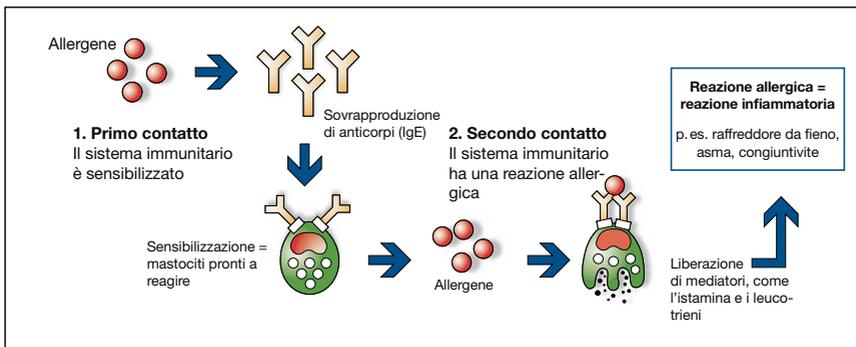


► Nell'area centroeuropea, l'allergia al sedano rapa è molto diffusa.

Alimenti che più di altri scatenano allergie

Bambini	Adulti	
Latte vaccino	Mele, noci	
Uovo di gallina	Sedano, carote, pesce	
Arachidi	Arachidi	(più raro)
Pesce	Crostacei	(più raro)
Soja	Latte vaccino	(più raro)

Reazione allergica di tipo I



► Il sistema immunitario dell'allergico forma anticorpi contro sostanze di per sé inoffensive.

anni), la maggior parte di questi bambini sviluppa una tolleranza immunologica all'allergene e l'allergia scompare. L'allergia alimentare nella prima infanzia è spesso il primo sintomo di una predisposizione alle allergie. Questi bambini sono quelli che sovente si ammalano poi di asma o raffreddore da fieno.

Reazioni crociate

I bambini più grandi e gli adulti sopportano senza problemi la maggior parte degli alimenti, anche quelli provenienti da altre culture. Se il sistema immunitario funziona correttamente, solo di rado le persone sviluppano un'allergia a un alimento.

L'allergia alimentare del bambino in età scolastica e dell'adulto è spesso concomitante con il raffreddore da fieno o altre allergie delle vie respiratorie. Ciò è dovuto a una reazione crociata tra allergeni inalanti, soprattutto pollini, e frutti a granello/a nocciolo, noci e verdure, o, nel caso delle proteine del latte, con gli avocado, le banane e i marroni. Il fastidioso ma innocuo raffreddore da fieno può avere sintomi pericolosi in combinazione con un'allergia alimentare, anche al punto da mettere a repentaglio la vita. È importante essere consapevoli che l'intensità della reazione ai vari alimenti differisce molto da individuo a individuo: alcuni pazienti allergici ai pollini di artemisia e al sedano non sopportano le carote o il prezzemolo, mentre altri con la stessa allergia non hanno nessun problema con questi alimenti.

Ecco come ha luogo la reazione allergica crociata: negli allergici ai pollini, la sensibilizzazione

del sistema immunitario (formazione di anticorpi IgE) viene scatenata dagli allergeni che vengono inalati (p.es. pollini di betulla). Può poi capitare che in un secondo tempo, mangiando ad esempio un frutto, si manifestino i sintomi dell'allergia, dato che il sistema immunitario riconosce nel cibo strutture uguali o simili a quelle già presenti nei pollini.

A titolo di esempio, riportiamo il caso di un bambino di otto anni che ogni primavera soffre di raffreddore da fieno. Un giorno, mangiando una mela ha una strana sensazione alla bocca e da quel momento si tiene alla larga dal frutto. Quando ha undici anni, viene invitato a una festa di compleanno, dove mangia delle noci. Ne manda giù quattro o cinque e improvvisamente è colpito da un fortissimo prurito, prima in bocca e poi ovunque. In breve il suo corpo è ricoperto da orticaria. Anche la lingua si gonfia e impedisce al bambino di respirare. I pollini – in questo caso di betulla – hanno sensibilizzato il ragazzino, non sono quindi le mele o le noci che gli fanno male, ma la reazione immunitaria innescata dal raffreddore da fieno.

Le allergie alimentari sono aumentate negli ultimi anni perché sono sempre di più le persone che soffrono di allergia ai pollini. Secondo le stime, tra il 20 e il 70 per cento degli allergici ai pollini sviluppa reazioni crociate con gli alimenti. In Svizzera, ne sono colpite quasi mezzo milione di persone. Per fortuna, la maggior parte dei pazienti avverte solo innocui fastidi alla bocca quando reagisce a un determinato alimento.



3

► Se il consumo di frutti di mare causa asma, può esserci dietro un'allergia agli acari della polvere.



4

► Gli allergici ai pollini di betulla soffrono sovente della «sindrome allergica orale».



3

► Le proteine delle verdure o delle noci possono causare l'orticaria.



5

► In caso di sospetto di allergia alimentare, andrebbe consultato un allergologo.

Accanto ai pollini, esistono altri allergeni inalanti che possono essere all'origine di reazioni crociate, come il lattice (gomma naturale), le proteine animali o determinati allergeni professionali. Se un paziente asmatico reagisce ai crostacei (gamberetti, scampi, astice, aragosta), può darsi che sia allergico agli acari della polvere o agli scarafaggi. Chi invece ha un attacco di debolezza dopo aver mangiato una banana è probabilmente allergico alla gomma o al lattice.

Allergie alimentari acquisite in età adulta.

Seppur di rado, la sensibilizzazione a un alimento può avvenire anche in età adulta. Improvvisamente non si sopporta più il pesce o gli adorati frutti di mare (gamberetti, molluschi...) causano l'orticaria, a volte mal di pancia con diarrea acuta, di rado il temuto shock anafilattico, quasi sempre accompagnato da orticaria, attacco d'asma e perdita di conoscenza. Pure il latte, le arachidi e il sesamo possono provocare nuove sensibilizzazioni negli adulti senza che ci sia mai stata un'allergia delle vie respiratorie. Negli ultimi tempi, si sono moltiplicati i resoconti di reazioni alla pizza: sorprendentemente, non sono gli ingredienti, bensì la farina di lupino (una leguminosa, come la soia e le arachidi) utilizzata per arricchire la farina della pizza a scatenare l'allergia.

Sintomi

L'allergia alimentare più frequente è la più innocua. Molti pazienti affetti da allergia ai pollini di betulla reagiscono alle mele e altri frutti a granella o a nocciolo (ciliegie, pesche, kiwi ecc.)

con prurito, senso d'intorpidimento in bocca, in gola e sulle labbra, oppure con gonfiore delle labbra, dell'interno delle guance o dell'ugola. Tutti questi sintomi, fastidiosi ma non pericolosi se sono le uniche manifestazioni dell'allergia, sono riassunti nel concetto di «sindrome allergica orale».

I fastidi all'interno della bocca possono tuttavia rappresentare anche un segnale d'allarme se hanno già fatto la loro comparsa assieme a sintomi generali, come orticaria, attacchi d'asma o persino collasso. Alcuni pazienti che in passato hanno avuto reazioni forti avvertono i primi sintomi in bocca e in gola non appena cominciano a mangiare un determinato alimento (noci ecc.), che in questo caso non va sicuramente deglutito!

Mentre la frutta a granella non causa quasi mai sintomi allergici, le proteine di altre piante possono essere leggermente più resistenti alla digestione e possono provocare sintomi generali, in particolare l'orticaria su tutto il corpo. Tra di loro si contano il sedano, determinate spezie, le noci, le banane, gli avocado, i marroni ecc. Si sono verificati anche casi di allergie alimentari con esito mortale (in particolare in seguito al consumo di arachidi e pesce).

Sindromi note dovute a reazioni crociate

Allergene	Alimento	Sindrome
Pollini di betulla, di ontano, di nocciolo	Noci, nocciole, mandorle, mele, ciliegie, pere, pesche, albicocche, kiwi, (carote, sedano, patate)	Sindrome da pollini di betulla-noci-frutta a granella
Pollini di ambrosia (artemisia)	Sedano, carote, finocchi, pastinaca, anice, aneto, paprica, coriandolo, cumino, camomilla, semi di girasole	Sindrome da ambrosia-sedano-carote-spezie
Pollini di graminacee	Pomodori, meloni, (arachidi)	
Acari della polvere	Gamberetti, astici, aragoste, granchi, lumache	Sindrome da acari-crostacei-lumache
Lattice	Avocado, banane, castagne (vermicelles, marroni), kiwi, papaya, fichi, spinaci, patate, pomodori	Sindrome da lattice-frutta
Plume d'uccello	Uovo di gallina (tuorlo)	Sindrome da uovo d'uccello
Pollini (soprattutto di composite)	Miele*	

* Non si tratta di una reale reazione crociata, dato che il miele contiene pollini secondo la zona in cui si muovono le api.

Diagnosi differenziale dell'allergia alimentare: celiachia, intolleranza al lattosio, sindrome del colon irritabile

La **celiachia** (nota anche come enteropatia glutine-sensibile, sprue celiaca o intolleranza al glutine) si contraddistingue per una reazione autoimmune complessa scatenata dal glutine, un componente di diversi cereali. Questa malattia può manifestarsi a qualsiasi età. La gamma dei sintomi è molto ampia: se nella prima infanzia dominano i disturbi della crescita e dell'intestino (mal di pancia, diarrea, ma anche stitichezza, flatulenza ecc.), nell'età adulta si soffre piuttosto di anemia od osteoporosi. In caso di sospetto di celiachia, innanzitutto si sottopone il paziente a uno speciale esame del sangue. La terapia consiste nell'alimentazione senza glutine (eliminazione totale e definitiva di alimenti con o di frumento, segale, orzo, avena, spelta). I celiaci possono solitamente condurre una vita sana e senza disturbi se si attengono alla dieta senza glutine.

Intolleranza al lattosio: il lattosio, lo zucchero presente nel latte, viene scomposto dall'enzima lattasi. Nelle persone di provenienza asiatica e africana, l'attività di questo enzima è minima. I latticini (latte, formaggio, panna per il caffè, alimenti a base di latte o formaggio) tradizionalmente non hanno una grande rilevanza nell'alimentazione degli adulti. Nella popolazione europea, gli epitelii intestinali formano solitamente lattasi a sufficienza per far digerire tutta la vita il latte, i latticini e i formaggi (importanti per la profilassi dell'osteoporosi). Per varie cau-

se, l'attività enzimatica può ridursi e ciò provoca nausea, crampi addominali, flatulenze e diarrea circa 30–120 minuti dopo il consumo. Molte persone sopportano piccole quantità di lattosio (p.es. quello presente nella panna per il caffè), ma non la fondue. In Svizzera, l'intolleranza al lattosio è quantificata nel 15 per cento. A volte, l'intolleranza è temporanea, come dopo un'influenza intestinale.

La **sindrome del colon irritabile** colpisce soprattutto le donne. Si definiscono così i dolori addominali cronici perduranti più di 12 settimane con evacuazione irregolare (stitichezza, eventualmente diarrea). Andare di corpo allevia i sintomi. Occorre però prima escludere altre affezioni intestinali. Non esiste un rapporto causale con gli alimenti, un maggiore movimento e una dieta ricca di fibre possono però dare sollievo. Contrariamente all'intolleranza al lattosio o alla classica allergia alimentare, la rinuncia a determinati alimenti non è di alcun beneficio.

Intolleranza agli additivi

Moltissimi alimenti e prodotti sono trattati industrialmente per conferire loro un aspetto, un sapore e una conservabilità migliori. Questo avviene anche per mezzo dell'aggiunta di cosiddetti additivi (coloranti, conservanti ecc.), indicati sulle confezioni con la lettera E seguita da un numero. Gli additivi non sono pericolosi, i loro effetti sono stati analizzati a fondo. Eppure, alcune persone sembrano reagire a determinate sostanze, magari se combinate (p.es. con acidi, come l'aceto, o con l'alcol). Di solito compaiono un arrossamento non pruriginoso e un'eruzione cutanea sul viso e sul décolleté, che spariscono nel giro di un quarto d'ora. Reazioni più violente sono rare. Le persone colpite di regola evitano questi prodotti o combinazioni. Gli additivi più comuni sono riportati nella tabella a pagina 13.



- Le allergie alimentari possono manifestarsi con un gonfiore, come in questo caso: la lingua dell'uomo si è gonfiata in reazione alla birra.



- Il test con il malto è risultato positivo.



- Test cutanei positivi con la camomilla: in caso di reazioni crociate a causa di un'allergia ai pollini di ambrosia, può svilupparsi anche un'allergia ai prodotti contenenti camomilla.

Diagnosi e trattamento

È importante diagnosticare con precisione un'allergia alimentare, un'intolleranza e una celiachia, poiché il trattamento può essere molto impegnativo per il paziente che deve evitare gli alimenti e gli additivi a cui reagisce.

In caso di sospetto di allergia alimentare, andrebbe subito consultato l'allergologo, perché è necessario procedere a un accurato accertamento anche in termini di reazioni crociate. All'inizio viene definita una possibile allergia sulla scorta di test cutanei e analisi del sangue, in seguito possono essere effettuate diete di eliminazione o test di provocazione orali con alimenti. In caso di intolleranza, la diagnosi può avvenire solo per mezzo di un test di provocazione orale: al paziente viene somministrato in dose relativamente bassa l'alimento in questione, a volte nascosto in un beverone, a volte anche soltanto l'additivo o il lattosio in capsule. Nelle ore successive, la persona è tenuta sotto controllo e secondo lo sviluppo dei sintomi e la quantità dell'alimento somministrato si può determinare un'intolleranza o un'allergia.

Una volta stabilita la diagnosi e identificato l'alimento scatenante, l'unica misura di comprovata efficacia consiste ancora oggi nell'evitare la causa delle reazioni. Può tuttavia capitare che lo stesso alimento sia sopportato se cotto/riscaldato. Anche questo va comunque verificato e discusso con l'allergologo.

Dal 2002, in Svizzera vige l'obbligo di dichiarare determinati alimenti e additivi, cosa che aiuta gli interessati a evitare determinati alimenti o allergeni (v. tabella a pag. 13).

Di solito, rinunciare a determinati alimenti (p. es. sedano, pesce o noci) a causa di un'allergia concreta non pone grandi problemi, se invece è necessaria una dieta più radicale è importante farsi consigliare dall'allergologo.

La validità di un'immunoterapia specifica (iposensibilizzazione) con i pollini nei pazienti con allergie alimentari è controversa e probabilmente non darebbe i risultati sperati. Nei pazienti che soffrono di un'allergia alimentare a causa di un'allergia ai pollini sottoposti a un'immunoterapia specifica con estratti pollinici, soltanto nella metà circa dei casi è stato riscontrato un miglioramento. E ciò anche in quelli impennati sull'allergia ai pollini e non sull'allergia alimentare associata.

Elenco degli alimenti e degli additivi che possono causare allergie o altre reazioni d'intolleranza e che devono essere dichiarati

a) Ingredienti (alimenti)

- Cereali contenenti glutine, come frumento, segale, orzo, avena, spelta, e prodotti derivati
- Latte e prodotti derivati (incluso il lattosio)
- Uova e prodotti derivati
- Pesce e prodotti derivati
- Crostacei e prodotti derivati
- Soia e prodotti derivati
- Frutta col guscio, come arachidi, noci, nocciole, mandorle ecc. e prodotti derivati
- Semi di sesamo e prodotti derivati
- Sedano e prodotti derivati (incluso il sale di sedano)

b) Altri ingredienti (additivi, coadiuvanti ecc.)

E 102 tartrazina	E 110 giallo arancio S
E 122 azorubina	E 123 amaranto
E 124 ponceau 4R	E 128 rosso 2G
E 129 rosso allura	E 155 bruno HT
E 180 litolrubina	E 200–203 acido sorbico e sorbati
E 210–213 acido benzoico e benzoati	E 214–219 esteri PHB
E 220–228 anidride solforosa e solfiti	E 320 BHA
E 321 BHT	E 620–625 acido glutammico e glutammati
Enzimi (p.es. lisozima E 1105)	

Che cosa può fare il paziente?

- Se la reazione **non** è limitata a un prurito in bocca, dovrete **chiarirne le cause con l'allergologo**. Dopo la diagnosi, chiedete allo specialista dettagli sulle misure da adottare, le conseguenze (elenco degli alimenti pericolosi, tessera per casi d'emergenza, corredo per casi d'emergenza) e gli alimenti da evitare.
- **Evitate senza eccezioni gli alimenti scatenanti**, ma non abbiate paura di quelli che avete sempre sopportato bene (anche se nell'elenco che vi è stato consegnato sono indicati per le reazioni crociate).
- Se reagite violentemente già a quantità minime dell'alimento, andate soltanto in ristoranti che vi prendono sul serio e vi informano nel dettaglio sugli ingredienti.
- **Masticate bene e badate ai campanelli d'allarme** (formicolio in bocca ecc.), perché può capitare che non tutte le proteine contenute negli alimenti siano dichiarate, ma il vostro sensibilissimo sistema immunitario reagisce già alla minima traccia di allergene.
- Se soffrite di un'allergia alimentare conclamata, vi vengono consegnati i **farmaci per l'emergenza** (antistaminico, cortisonico ed EpiPen, la siringa autoiniettante per l'adrenalina).
- Dovete essere in grado di applicare le **misure necessarie in caso di emergenza**, ma pure il vostro partner, i vostri genitori, i vostri insegnanti o i vostri allenatori devono esserne informati.
- Se le reazioni sono violente: portate sempre addosso la **tessera per casi d'emergenza**.
- Badate alle indicazioni riportate sulle confezioni quando fate la spesa.
- Prima di seguire una dieta radicale, chiedete consiglio (allergologo, medico o dietista diplomata): non tutte le diete sono utili, non tutte le diete sono sane!

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



L'avanguardia in cucina e in lavanderia

Impressum

- Edizione: Fondazione **aha!** Centro svizzero
per l'allergia, la pelle e l'asma
Gryphenhübelweg 40
3000 Berna 6
Nuovo indirizzo dal 1° luglio 2007:
Scheibenstrasse 20, 3014 Berna
- Redazione: Therese Andereg, giornalista/lic. phil.,
Unterseen
- Versione
italiana: Chierichetti & Co., Losone
- 1ª tiratura: 5 000 esemplari I
4ª tiratura: 20 000 esemplari T
2ª tiratura: 10 000 esemplari F
- Stampa: Egger AG, Frutigen
- Foto/
grafici: ¹ Olivier Evard, Nidau
² ALK-SCHERAX Arzneimittel GmbH,
Inselspital, Berna
³ Policlinico di allergologia e immunologia,
Inselspital, Berna
⁴ MeteoSvizzera, Zurigo
⁵ Markus Senn, Bienne
⁶ Policlinico di allergologia e immunologia,
Inselspital, Berna

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
- 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. **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.

La V-ZUG SA ha reso possibile
la produzione del presente opuscolo



L'avanguardia in cucina e in lavanderia

aha!

Telefono 031 359 90 00

Infoline 031 359 90 50

E-mail info@ahaswiss.ch

Internet www.ahaswiss.ch

Donazioni: conto corrente postale 30-11220-0



VERDIENT VERTRAUEN
MÉRITE CONFIANCE
MERITA FIDUCIA