



aha

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

La prevenzione delle allergie

incomincia nella prima infanzia

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

La rivoluzione dell'igiene!

MicroClean[®] - **igiene assoluta con comfort naturale a letto.**

BICO MicroClean[®] rivoluziona l'igiene a letto e fornisce una sensazione di libertà inaspettata. Per la prima volta coniuga strati naturali con una protezione permanente dagli acari e dagli allergeni ed un rivestimento lavabile. Una dimensione del tutto nuova di comfort, regolazione del clima e personalizzazione. Ideale per coloro ai quali non basta la pulizia. Maggiori informazioni presso il rivenditore o nel sito www.bico.ch



Con filtro integrato termoregolante.



Rivestimento asportabile



Rivestimento lavabile

Novita' Mondiali



Testato clinicamente, Brevetto depositato.

Per un sonno sano e profondo.[®]

bico[®]
OF SWITZERLAND

La prevenzione delle allergie

incomincia nella prima infanzia

Autore



Prof. dott. med. Werner J. Pichler
primario di allergologia e immunologia clinica, Inselspital, ospedale universitario di Berna

Ringraziamo il prof. Pichler
per l'elaborazione del presente
opuscolo.

Prefazione

Se all'inizio del XX secolo le malattie allergiche erano ancora una rarità, negli ultimi decenni sono diventate una «malattia della civilizzazione» che colpisce una persona su tre in Svizzera con tendenza, a quanto pare, al rialzo.

Il motivo è oggetto di intense ricerche e le possibili spiegazioni sono molte, ma finora non è ancora stata trovata una risposta definitiva.

Questo è anche il principale problema nella prevenzione delle allergie: non sapendo come mai il numero delle persone affette è in aumento, è difficile dare indicazioni su come comportarsi per evitare un'allergia.

Più semplice è dare consigli nel caso di un'allergia conclamata (prevenzione secondaria), secondo il motto: niente allergene – niente allergia. Evitare l'allergene è il cardine della terapia, benché sia più facile a dirsi che a farsi. Il presente opuscolo vuole essere di motivazione per le persone allergiche ad attivarsi in favore della propria salute e qualità di vita.

Indice

- 4 Che cos'è un'allergia e chi ne è affetto?
- 5 Diverse forme di malattie allergiche
- 5 La «carriera allergica»
- 6 Si possono evitare le allergie?
- 6 Evitare una sensibilizzazione
- 9 Riduzione del contatto con l'allergene
- 10 Allergie professionali

Che cos'è un'allergia e chi ne è affetto?

Con allergia o malattia allergica si intende una reazione eccessiva dell'organismo a sostanze estranee di per sé innocue. Queste sostanze, quasi sempre proteine provenienti da pollini, acari della polvere, animali, alimenti o farmaci, tanto per citare i casi più comuni, sono definite allergeni. Quando una persona allergica entra in contatto con l'allergene, per esempio inalandolo o ingerendolo, il sistema immunitario scatena una reazione difensiva eccessiva che induce i sintomi allergici.

Circa il 35 per cento della popolazione svizzera è sensibilizzata agli allergeni e presenta quindi una predisposizione all'allergia. Tra il 20 e il 25 per cento circa ne ha già presentato i sintomi. Queste cifre corrispondono alle esperienze rilevate in altri paesi industriali.

Il rischio di allergie varia secondo i casi: i bambini con genitori o fratelli allergici presentano un rischio maggiore di sviluppare anch'essi reazioni allergiche.

Negli ultimi anni e decenni, le allergie in generale sono aumentate molto. I motivi non sono ancora definitivamente chiariti, appare però evidente che l'incremento ha luogo in paesi con uno standard di vita elevato e buone condizioni igieniche. Proprio queste ultime potrebbero però essere una concausa delle allergie: il sistema immunitario viene molto meno sollecitato dai nemici naturali (ma anche da virus e batteri non nocivi) e disimpara a distinguere quali sostanze sono peri-



- In caso di allergie alle proteine animali, è consigliabile rinunciare agli animali domestici. Gli allergeni felini si diffondono anche per mezzo dei vestiti e raggiungono così pure luoghi in cui non è mai passato un gatto.



- Liberarsi completamente degli acari della polvere non è possibile, ma un risanamento dell'abitazione consente di ridurre nettamente i sintomi allergici.



- Il Ficus benjamina, una pianta ornamentale molto diffusa, può provocare allergie. In generale, comunque, non vanno messe piante nella camera da letto.

colose e quali innocue, reagendo eccessivamente al contatto con proteine di per sé inoffensive.

Diverse forme di malattie allergiche

Le seguenti reazioni sono chiamate malattie atopiche o allergiche.

Asma bronchiale allergica

- Affanno al contatto con pollini, gatti ecc.
- Frequenti attacchi di tosse con disturbi respiratori senza infezione
- Senso di costrizione al contatto con inquinanti atmosferici e in caso di sforzo fisico

Rinite allergica (raffreddore da fieno)

Reazione stagionale ai pollini – soprattutto da aprile a giugno – con raffreddore, starnuti, arrossamento degli occhi, prurito a occhi e naso frequenti. Tutti questi sintomi non sono dovuti a un'infezione.

Rinite allergica (tutto l'anno)

Naso congestionato tutto l'anno, saltuari attacchi di starnuti in caso di allergia agli acari della polvere, agli animali, al Ficus benjamina ecc. Sovente odorato ridotto, spesso anche affanno da sforzo.

Dermatite atopica (neurodermite)

Eruzione cutanea pruriginosa e arrossata; nei neonati si presenta soprattutto su guance, fronte, petto e braccia, nei bambini più grandi e negli adulti colpisce in particolare pieghe di gomiti e ginocchia, polsi e polpacci; pelle secca, intolleranza alla lana.

Allergie alimentari

Intolleranze alimentari che provocano sintomi cutanei (orticaria) o formicolio in bocca, diarrea, dolori addominali dopo l'ingestione di determinati alimenti (solitamente crudi).

Allergia al veleno di api e vespe

Dopo la puntura si forma un forte gonfiore, eventualmente accompagnato da orticaria, asma e collasso circolatorio.

Molte allergie sono innocue, come il raffreddore da fieno, ma nel tre–sei per cento della popolazione possono provocare seri disturbi fino allo shock anafilattico, una reazione allergica grave, potenzialmente mortale ma per fortuna rara. Tuttavia, nemmeno un raffreddore da fieno va sottovalutato, poiché, in mancanza di una terapia adeguata, può trasformarsi in asma allergica (migrazione dalle vie respiratorie superiori a quelle inferiori).

La «carriera allergica»

Si presuppone che le basi per una «carriera allergica» vengano gettate nella prima infanzia, forse nel ventre materno. È stato osservato che le allergie sembrano seguire un percorso ben definito in rapporto all'età, per questo si parla di «marcia allergica».

All'inizio (1° e 2° anno di vita), i bambini sono solitamente allergici alle proteine di pollo, al latte o alla soia. Questa allergia alimentare ha manifestazioni cutanee, per

la maggior parte sotto forma di principio di eczema atopico (neurodermite). Più tardi, gli stessi bambini reagiscono alle infezioni virali dei bronchi con la bronchite spastica, che può condurre a una respirazione sibilante, e sono più sensibilizzati agli allergeni ambientali (acari della polvere, gatti ecc.).

Una volta raggiunta l'età scolastica, alcuni sviluppano poi il raffreddore da fieno. Il grado di gravità di questo percorso è molto variabile, la maggior parte dei bambini presenta i disturbi solo per un certo tempo e poi guariscono da soli. In alcuni, però, la neurodermite e l'asma restano. Gli ultimi dati mostrano anche che lo sviluppo dell'allergia non segue per forza questo schema e che alcuni sintomi si presentano sovente in contemporanea.

Si possono evitare le allergie?

La predisposizione ereditaria e l'ambiente concorrono all'insorgere delle malattie allergiche (atopiche). Se una persona con una predisposizione ereditaria entra spesso in contatto con gli allergeni, svilupperà la malattia allergica più facilmente e rapidamente di chi non è predisposto.

La prevenzione delle allergie è suddivisa in primaria e secondaria:

- la prevenzione primaria consiste nell'**evitare la sensibilizzazione**

- la prevenzione secondaria nel **ridurre il contatto della persona già sensibilizzata con l'allergene**

Dato che ancora non sappiamo come mai un bambino sviluppa un'allergia, non siamo certi che un'allergia possa di principio essere evitata con l'applicazione di misure preventive. Si presuppone tuttavia che per lo meno possa venire ritardata.

Le ricerche dimostrano che in circa la metà dei bambini con un rischio maggiore dovuto alla predisposizione ereditaria la comparsa di un'allergia può essere evitata con le dovute misure preventive per i primi tre–cinque anni. Questo vale soprattutto per l'eczema atopico (neurodermite, dermatite atopica), che nel 90 per cento dei casi è anche la prima manifestazione di tutte le allergie. In questo modo, è possibile influenzare le allergie che potrebbero svilupparsi in futuro.

Evitare una sensibilizzazione

La prevenzione si rivolge innanzitutto ai bambini della prima infanzia. Non essendoci informazioni sufficienti sulle cause dell'aumento delle allergie nei bambini e negli adulti, non è possibile emettere raccomandazioni vincolanti. Nella pratica, vengono tuttavia dati i seguenti consigli.

Alimentazione del neonato

Per i primi quattro–sei mesi, il neonato dovrebbe venire esclusivamente allattato. Se ciò non fosse

possibile, bisognerebbe integrare l'allattamento o sostituirlo con latti poveri di allergeni, ossia ipoallergenici (latte HA). Il latte di mucca, di altri mammiferi o di soia non è consigliato, dato che non soddisfa le esigenze di un neonato. Dopo quattro mesi si può passare al normale latte di proseguimento.

Gli alimenti supplementari non andrebbero introdotti prima del quinto mese a distanza di tre-quattro giorni l'uno dall'altro. I cereali, le bacche, gli agrumi non devono essere evitati a scopo preventivo. Gli alimenti a base di latte vaccino possono essere introdotti tra il nono e il dodicesimo mese, la frutta esotica (eccezione: la banana), le uova di gallina, il sedano e il pesce andrebbero evitati durante i primi dodici mesi, le arachidi, le noci e le mandorle per i primi 24 mesi.

Alimentazione della mamma durante la gravidanza e l'allattamento

In generale, la mamma dovrebbe seguire un'alimentazione il più possibile equilibrata, ricca di vitamine e sana. Se non soffre di allergie, non deve attenersi ad alcun regime particolare. Se invece è affetta da un'allergia o un'intolleranza alimentare, dovrebbe rinunciare ai prodotti che le causano problemi.

Fumo

Il fumo in gravidanza può incidere pesantemente sul futuro del bambino: ci possono essere ritardi nella crescita del nascituro, con problemi allo sviluppo di organi importanti, come i polmoni. Il fumo passivo aumenta nel neonato la proba-



- ▶ Ancora non si sa per quale motivo un bambino sviluppa un'allergia. Si presuppone che un'attenta prevenzione possa impedire o ritardare la manifestazione precoce di un'allergia.



- ▶ Se possibile, il neonato dovrebbe venire allattato per i primi quattro-sei mesi e la madre nutrirsi in modo equilibrato assumendo molte vitamine.

bilità di sviluppare sintomi alle vie respiratorie, ipersensibilità bronchiale e allergie. Per questi motivi, durante la gravidanza, prima e dopo il parto, nell'abitazione e nelle vicinanze del bambino bisognerebbe evitare totalmente il fumo.

Allergeni animali

Al momento non è ancora chiaro che influenza abbia un animale già presente in casa (p. es. cane, gatto, porcellino d'India) sul neonato. In linea di massima, nelle famiglie dove già ci sono, gli animali possono restare (p. es. gatti). Nelle famiglie a elevato rischio di allergie è raccomandabile rinunciare agli animali domestici. L'auspicio è che nei prossimi anni possano venire emesse raccomandazioni più concrete.



3

- Il fumo crea molti problemi anche agli allergici. A soffrirne maggiormente sono i bambini. Prima e dopo il parto bisognerebbe evitare i luoghi in cui si fuma.



3

- Se in famiglia ci sono casi di allergie, si può reagire anche al porcellino d'India.



6

- Le tartarughe e altri rettili possono essere un'alternativa all'animale domestico peloso o piumato.

Riduzione del contatto con l'allergene

Proteggersi dagli allergeni conviene anche a chi già soffre di allergie, secondo il motto: niente allergeni – niente allergia. In questo modo si riducono i sintomi e il ricorso ai farmaci.

Accanto all'assunzione di medicinali, evitare l'allergene è il cardine del trattamento, perché permette di evitare i sintomi allergici immediati e tardivi (p.es. crisi asmatiche).

Innanzitutto occorre ovviamente stabilire se una malattia è di origine allergica o no. Se l'allergia è confermata, in seguito si identifica l'allergene responsabile, in modo da poterne evitare o per lo meno ridurre il contatto. Di seguito, alcune utili misure.

Allergia ai pollini

Evitare il contatto precoce con pollini di alberi, arbusti e graminacee. In caso di elevata diffusione dei pollini, tenere le finestre chiuse sin dal primo mattino. Non spogliarsi in camera dal letto e lavarsi i capelli prima di andare a dormire. Secondo i casi, indossare occhiali da sole, installare un filtro antipollini in auto o trascorrere le ferie in un luogo povero di pollini può essere di sollievo.

Allergia agli acari della polvere

I locali devono essere freschi e asciutti, arieggiare due volte al giorno. La biancheria da letto va lavata regolarmente a 60 gradi Celsius. Evitare tutto ciò che trattiene la polvere, come tende pesanti, piante in vaso, mobili imbottiti

e ripiani aperti. I tappeti a vello corto vanno preferiti a quelli a vello alto, meglio ancora sono i pavimenti lisci. Non spolverare in presenza del bambino, e per i depuratori d'aria e gli aspirapolvere badare alla certificazione del filtro (filtro HEPA 11).

Allergia alle proteine animali

In caso di allergia alle proteine animali, sarebbe meglio dare via gli animali domestici (cane, gatto, coniglio, porcellino d'India). Per un bambino in età scolastica allergico ai gatti sarà però difficile evitare il contatto con l'allergene, dato che quest'ultimo è molto stabile e si diffonde passando sugli abiti (dei compagni, in questo caso). L'allergene felino è stato rilevato in grandi quantità nelle scuole e negli uffici pubblici.

Allergia alle muffe

In caso di allergia alle muffe, risanare le zone umide dell'abitazione ed evitare le regioni umide. Verificare i condizionatori e gli umidificatori, ed eventualmente allontanarli considerato che sono luoghi prediletti dalle muffe. Importante: arieggiare al massimo due-tre volte al giorno per tre-cinque minuti, non lasciare le finestre sempre aperte. Rinunciare alle piante in vaso con la terra e preferire l'idrocoltura. Eliminare subito le macchie d'umidità dalle pareti.

Allergia al lattice

I fattori scatenanti più frequenti di un'allergia al lattice sono i guanti medici, i preservativi, i palloncini, le cuffie per la piscina e i guanti domestici. Il lattice può però essere presente

anche nelle guarnizioni, nelle palle e negli stivali di gomma, negli elastici, nei nastri adesivi, nei materassini, nei ciucci e nelle tettarelle dei biberon, nelle gomme per cancellare, nei tessili, nella seta selvatica, nelle scarpe da ginnastica, nelle borse dell'acqua calda ecc.

Possono avere luogo anche reazioni crociate con determinati alimenti, benché ogni individuo sia un caso a sé. Un test cutaneo positivo non significa per forza che non si tolleri quell'alimento. Alcune persone allergiche al lattice sono intolleranti all'avocado, alla banana, ai marroni, al kiwi, al mango o ai peperoni; altre, ma meno, lo sono ai fichi, al melone, alla papaya, al frutto della passione, alla pesca o agli spinaci. Non di rado anche il Ficus benjamina può scatenare reazioni. In caso di allergia conclamata, bisogna ricorrere a prodotti esenti da lattice o perlomeno ipoallergenici.

Allergia al veleno d'insetti

In caso di allergia al veleno d'insetti (api, vespe), evitare di passeggiare nell'erba a piedi nudi o di fare colazione all'aperto a fine estate/in autunno con vicino vasetti di miele o marmellata aperti.

Allergie professionali

Le allergie professionali hanno un ruolo tutt'altro che trascurabile. Le persone atopiche, ossia con una predisposizione a reagire agli allergeni ambientali, possono sviluppare un'allergia alle sostanze che si trovano sul posto di lavoro. Oppure, allergie già esistenti piuttosto innocue

possono trasformare la professione in un'autentica tortura. La pollinosi era quasi sconosciuta un tempo ai contadini. Oggi invece sono sempre di più quelli che soffrono di raffreddore da fieno. Altri esempi possono essere le allergie sviluppate da persone che lavorano con gli animali (allergia ai piccoli roditori, come topi e ratti), dai panettieri (allergia alla polvere di farina) e, più di rado, dagli occupati nell'industria chimica (allergia ai prodotti chimici).

La pelle sensibile degli allergici rende poco adatti anche mestieri «umidi», come il parrucchiere, il cuoco, il casaro, il macellaio, il muratore, determinate professioni di cura, attività negli aiuti domiciliari nonché lavori che comportano contatti regolari con olii minerali, lubrificanti e sporcizia e che richiedono frequenti lavaggi delle mani, soprattutto nel caso in cui gli eczemi sono presenti dall'infanzia.

I vari allergeni presenti sul posto di lavoro possono causare una nuova sensibilizzazione e allergia, che ha inizio con raffreddore allergico e infiammazione degli occhi e, secondo i casi, può proseguire in un secondo tempo con l'asma allergica.

Adottando le misure del caso, è possibile ridurre i rischi di sviluppare un'allergia sul posto di lavoro.

Due esempi

- Grazie all'impiego generalizzato di guanti senza lattice o a ridotto contenuto di allergene, è stato possibile diminuire fortemente

i 1900–2000 casi di allergia nelle professioni sanitarie.

- La riduzione della polvere di farina ottenuta con l'aspirazione ha portato a un notevole calo dei casi di allergia tra i panettieri.

Chi già soffre di un'allergia, dovrebbe valutare la scelta della professione consultando anche l'allergologo. Una ragazza allergica al polline di artemisia non dovrebbe per esempio diventare fiorista, poiché potrebbe reagire a determinati pollini. Con una buona terapia dei sintomi e una riduzione ottimale dell'esposizione all'allergene sul posto di lavoro, sovente si può portare a termine almeno l'apprendistato.



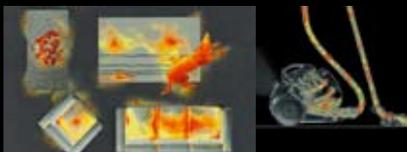
- I giovani che soffrono di allergia dovrebbero consultare anche lo specialista prima di scegliere un mestiere. Le reazioni allergiche possono far passare molto velocemente la gioia di stare in mezzo ai fiori.



- Rispettando semplici ma efficaci misure possono venire scelti anche mestieri più a rischio. Una buona protezione e una cura costante della pelle aiutano per esempio a ridurre il rischio di allergie.



- I mestieri ideali in caso di allergie sono ad esempio le attività nel settore dei servizi e del commercio, dell'amministrazione, dell'insegnamento, dell'informatica e dell'elettronica.



Esistono molti posti in cui si possono nascondere gli allergeni.
Un aspirapolvere Dyson cattura e trattiene lo sporco microscopico.

Ideale per le persone che soffrono di allergia
Le macchine Dyson usano la potente tecnologia Root Cyclone™ che cattura e trattiene più sporco microscopico rispetto ad altri aspirapolvere ciclonici.

Ecco perchè l'aria emessa da un aspirapolvere Dyson contiene fino a 150 volte meno batteri e muffa dell'aria che si respira.

Nessun costo aggiuntivo
Filtri lavabili permanenti e nessun sacchetto da comprare.

5 anni di garanzia

L'aspirapolvere che non perde aspirazione.

dyson



Siete allergici?

I pollini e altre sostanze irritanti vi rendono la vita difficile?

I nuovi depuratori d'aria 3M filtrano fino al 99,9% di gran parte delle particelle provenienti dagli ambienti interni.

Ricominciate a respirare bene.



Filtrete™

Per saperne di più: www.filtrete.ch

3M

Impressum

Edizione: Fondazione *aha!* Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma
Scheibenstrasse 20, 3014 Berna

Redazione: *aha!*

2ª edizione: 25 000 copie T

1ª edizione: 18 000 copie F

1ª edizione: 7 000 copie I

Traduzione: Fabio Chierichetti & Co., Losone

Stampa: Egger AG, Frutigen

Foto / grafici: ¹ Centro di consulenza per allergia e gravidanza, Inselspital, ospedale universitario Berna
² Clinica dermatologica, ospedale universitario, Zurigo
³ virus Ideenlabor GmbH, Bienna
⁴ *aha!*
⁵ Archivio fotografico Wyss Samen und Pflanzen AG, Zuchwil
⁶ PhotoDisc®
⁷ Corbis Images
⁸ *coiffureSUISSE*, Berna
⁹ imagepoint.ch

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

Ottobre 2008

Per una migliore qualità di vita

Il Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma *aha!* è un'organizzazione indipendente che difende le esigenze e gli interessi delle persone affette da malattie allergiche. *aha!* sostiene chi soffre di allergie con un'informazione competente, una consulenza telefonica e offerte di formazione. *aha!* mostra come sia possibile migliorare la qualità di vita nonostante le allergie.

Le più importanti prestazioni di *aha!*:

- consulenza personale con la *aha!infoline*: 031 359 90 50
- opuscoli gratuiti sui temi delle allergie
- ampia gamma di informazioni al sito www.ahaswiss.ch
- attualità e fatti nella rivista *aha!news* (solo in tedesco)
- colonie e corsi per bambini allergici e asmatici
- corsi di formazione per genitori con figli affetti da neurodermite
- corsi di formazione per adulti con allergie e asma
- corsi per professionisti di varie branche
- campagne di informazione e di prevenzione su argomenti specifici

In quanto fondazione certificata ZEW, *aha!* assicura un impiego trasparente e mirato delle donazioni.

aha!

aha!infoline 031 359 90 50

info@ahaswiss.ch

www.ahaswiss.ch

Donazioni: conto corrente postale 30-11220-0

