



## Allergie: meno smog, la stagione sarà più soft

A CURA DI

Francesca Morelli **Medicina** 📅 20 Aprile 2020 11:59

Gli allergici possono stare relativamente tranquilli, anche in tempi di Coronavirus. Non vi sarebbe evidenza che le allergie da polline, ormai in stagione, possano rappresentare un fattore di maggior esposizione al rischio di contrarre il Coronavirus, né di aggravamento dei sintomi. Così tranquillizzano gli esperti dell'**Associazione Allergologi Immunologi**

**Territoriali e Ospedalieri (AAIITO)**. Anzi, per chi soffre di allergie respiratorie da pollini la stagione potrebbe essere migliore, più soft. Complice il poco tempo passato all'aria aperta, l'utilizzo di mascherine in grado di filtrare anche gli allergeni presenti nell'aria e il minor tasso di inquinamento. Tuttavia non è escluso che i sintomi allergici possano comunque insorgere, perché anche la casa o i luoghi chiusi sono sede di contaminazione, come attesta un'indagine condotta da **Assosalute**, Associazione nazionale farmaci di automedicazione. Per oltre il 20% di italiani allergici proprio tra le mura domestiche si scatenerrebbero alcuni dei sintomi più comuni e per più del 17% la "miccia" sarebbero invece i luoghi affollati come locali o palestre. Qualunque sia la fonte scatenante, tutti sarebbero alle prese soprattutto con starnuti frequenti (51,8%), prurito agli occhi (46,2%), ostruzione nasale (36,2%), gocciolamento nasale (31,3%) e tosse. Sintomi ritenuti fra i più fastidiosi, secondo il 23% degli intervistati.

«Se acari ma anche pelo di cani e gatti laddove presenti in casa – dichiara il Professor **Giorgio Walter Canonica, General Executive Manager SIAAIC (Società Italiana di Allergologia, Asma e Immunologia Clinica)** – concorrono a favorire una maggiore sensibilizzazione, la drastica riduzione dell'inquinamento che si è registrata in queste settimane potrebbe agire di contrasto sul contenimento delle manifestazioni delle allergie stagionali». Seppure le allergie possano considerarsi disturbi nella maggior parte dei casi gestibili, non è trascurabile il loro impatto sulla qualità e la vita di tutti i giorni di chi ne soffre. La ricerca evidenzia che per il 30% degli allergici, rovinano il sonno che diventa difficile, con conseguenze sull'umore irritabile e la limitazione della vita sociale all'aperto, come attestano più del 17% degli intervistati. «È estremamente importante – raccomanda Canonica – essere consapevoli delle buone pratiche da mettere in atto per ridurre l'impatto delle allergie ed evitare che, col tempo, si possano trasformare in asma. Gli studi scientifici hanno dimostrato che chi soffre di rinite allergica ha una probabilità quasi 4 volte più alta di sviluppare questa problematica». Che in linea generale gli allergici sanno comunque trattare: all'incirca il 42% di chi soffre "molto spesso" di allergie ricorre in autonomia ai farmaci di automedicazione contro il 30% che assume una terapia solo dopo consulto del medico o del farmacista, mentre ancora poco diffusi sono i vaccini (5,1%) e l'uso di cortisonici (10,2%). Per tutti valgono però le stesse importanti raccomandazioni: «È bene rammentare agli allergici – aggiunge Canonica – di avere sempre con sé un kit di automedicazione, composto da antistaminici, da assumere per via orale o nasale, spray antiallergici che possono essere utilizzati nel trattamento del raffreddore da fieno con azione decongestionante, a cui ricorrere comunque con moderazione e per periodi limitati».



**FRANCESCA MORELLI**

Responsabile rubrica "Pianeta Bambino": free-lance, collabora con testate web e cartacee di scienza, salute e...

### NEWS

**"Relazione pericolosa" tra Covid-19, Trombosi venosa ed Embolia polmonare**

🕒 15 Aprile 2020

**Giornata Mondiale del Parkinson: la teleassistenza ai tempi del Covid-19**

🕒 10 Aprile 2020

**Cinque regole per mettersi in auto-quarantena**

🕒 30 Marzo 2020

**Appello di Women for Oncology per la sicurezza dei medici "in trincea"**

🕒 24 Marzo 2020

**Sclerosi Multipla: #insieme più forti**

🕒 19 Marzo 2020

**Emergenza Coronavirus nei pazienti oncologici: raccomandazioni dal Ministero**

🕒 12 Marzo 2020

[Archivio News](#)

Le terapie possono essere aiutata anche da alcune buone norme pratiche e di igiene, ad esempio in casa: soprattutto in questo periodo, è importante ridurre umidità, areare gli ambienti per contenere la presenza di acari e muffe, pulire a fondo i pavimenti "archiviando" tappeti e simili che raccolgono polvere; tra le pulizie extra previste negli uffici prima del rientro, è bene includere anche quella dei filtri dell'aria condizionata. Infine se si soffre di allergie ai pollini, quando si esce, occorre evitare le prime ore del giorno in cui la pollinazione è più intensa e una volta che si riutilizzerà abitualmente l'auto sarà utile pulire i filtri per limitare il più possibile l'esposizione a eventuali agenti allergizzanti.

Ma come distinguere i sintomi allergici da quelli da Coronavirus? Secondo le linee guida internazionali dell'Oms, l'infezione da Coronavirus si manifesta principalmente con 3 sintomi: febbre, tosse, mancanza di respiro (dispnea). «La malattia allergica respiratoria – precisano gli esperti di AAIITO – non è caratterizzata da febbre. Inoltre presenta nella quasi totalità dei casi raffreddore con prurito alle mucose nasali, naso che cola, starnuti ripetuti, ostruzione nasale e congiuntivite con prurito agli occhi, occhi rossi, lacrimazione: manifestazioni quasi praticamente assenti nell'infezione da Coronavirus. Infine nel caso in cui un paziente con asma bronchiale allergico e non-allergico sviluppi tosse e dispnea, quasi sempre associati a sintomi nasali e oculari, la risoluzione è rapida con farmaci antiasmatici, broncodilatatori e anti-infiammatori. Dunque, la raccomandazione per chi è in trattamento è di continuare ad assumere la terapia per la rinite o l'asma, senza interromperlo». Non soltanto per una sicurezza personale: «In questo particolare periodo – concludono gli specialisti di AAIITO – tenere sotto controllo la propria allergia può contribuire a limitare il contagio sia per gli altri, riducendo la starnutazione e la tosse, sia per sé stessi, diminuendo il rischio che il prurito induca a toccarsi gli occhi e il naso». Due organi principali di contagio.

di **Francesca Morelli**

## “Un Respiro di Salute”, la campagna sempre più social

Riparte anche quest'anno l'appuntamento con “**Un Respiro di Salute**”, la campagna educativa promossa da **FederAsma e Allergie Onlus**, patrocinata da IAR (Accademia Italiana di Rinologia), SIAIP (Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica) e SIMRI (Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili), resa possibile dal contributo non condizionato di Chiesi Italia. Per l'edizione 2020 apporta delle novità: si fa ancora più social per rispettare gli obblighi imposti dal coronavirus e per non abbandonare i propri fedelissimi pazienti, facendo informazioni corrette su tante perplessità e sintomi talvolta confondenti, tra allergie e pandemia in corso. Così la campagna si presenta all'appuntamento con il **sito [www.unrespirodisalute.it](http://www.unrespirodisalute.it)** e la **pagina FB [@unrespirodisalute](https://www.facebook.com/unrespirodisalute)**, on-line da aprile. Saranno aggiunte nuove aree di approfondimento, molte delle quali dedicate alle donne, 17 milioni su 37 milioni di utenti che navigano quotidianamente in rete, e alle mamme sempre più digital, attive sui social e nelle community. «Le mamme di oggi – dichiara **Giorgio Piacentini**, Professore Ordinario di Pediatria, Università di Verona e Presidente SIMRI – utilizzano sempre più pc, tablet, smartphone alla ricerca di risposte per la salute dei propri bambini e della famiglia in genere. In particolare, in questo periodo, i bambini affetti da patologie respiratorie mettono in allarme le mamme che hanno bisogno di risposte rapide e “condivise” con la community. Un'esigenza che la campagna “Un Respiro di Salute” ha fatto propria creando un sito per essere più vicino alle mamme, ai papà e al popolo del web in cui offrire informazioni, servizi sicuri e certificati in tema di malattie respiratorie e allergie, con particolare attenzione alle sintomatologie che le differenziano dal Covid-19. Inoltre vengono dati consigli su come proteggere i più piccoli dalle insidie dell'inquinamento indoor, mettendo ad esempio in atto norme igieniche aggiuntive per migliorare la qualità dell'aria, ora che si condividono gli ambienti domestici tutti i giorni e che le attività outdoor sono precluse ai bambini come agli adulti, vengono indicati stili di vita e abitudini più sane da adottare e suggerimenti per capire quando rivolgersi al medico e allo specialista, evitando il fai da te». Largo spazio è riservato anche ad approfondimenti, con l'aiuto di esperti, su differenti aree tematiche nelle sei sezioni dedicate: **l'aerosolterapia** per capire come funziona, quando usarla e il possibile utilizzo di diversi dispositivi; **le malattie respiratorie** stagionali e le loro manifestazioni, cause e la prevenzione; **Focus on** su specifiche patologie respiratorie per imparare a riconoscerle e a valutare la necessità di rivolgersi al medico; **Intervista del mese** con l'esperto; **Domande e Risposte** per poter dialogare, chiarire dubbi soddisfare quesiti e curiosità; **Notizie in Primo piano** con aggiornamenti di attualità sulle patologie respiratorie e l'aerosolterapia. Oltre a questo c'è ancora molto: non resta che navigare nel sito! **F.M.**