

I consigli

Le linee guida per la "gestione"

NEL PIATTO
Un'arma in più è il cibo: una dieta equilibrata e ricca di alimenti crudi favorisce un microbioma sano



» Convivere con le allergie ormai è la prassi per moltissimi italiani. Per gestire efficacemente le allergie respiratorie, gli esperti di Sisaic e Assosalute suggeriscono diverse strategie. È fondamentale monitorare l'ambiente per individuare i periodi di maggiore esposizione ai pollini e seguire una dieta equilibrata, ricca di alimenti crudi che favoriscano un microbioma sano. Inoltre, prestare attenzione alle etichette degli alimenti può aiutare a evitare sostanze che possano scatenare reazioni allergiche. Per quanto riguarda la gestione del verde urbano, Sisaic propone soluzioni come l'uso di piante a bassa produzione di polline e la cura del verde pubblico durante le ore notturne e in giornate poco ventilate, per ridurre la concentrazione di pollini nelle città senza rinunciare agli spazi verdi.

I rischi collaterali

L'arrivo della primavera comporta un aumento delle allergie legate ai pollini e alle punture di insetti, come documentato

Anche un'attenta pianificazione del verde urbano può fare la differenza

dall'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, che nel 2024 ha registrato 483 accessi al pronto soccorso per punture di insetti, con un totale di 1.261 casi in tre anni.

L'unico trattamento che agisce direttamente sulla causa dell'allergia è l'immunoterapia specifica, conosciuta come il vaccino anti-allergico, che dura dai 3 ai 5 anni e si rivela particolarmente efficace per le allergie gravi a pollini e veleno di insetti. In casi estremi, l'adrenalina autoiniettabile può diventare fondamentale per salvare la vita.