

LUNEDÌ 19 MARZO 2012 IL GIORNO - il Resto del Carlino - LA NAZIONE **QN**

SALUTE 33



Annarosa Racca Farmacista
«Evitare le terapie improvvisate, consultare il personale sanitario»



Carlo Gelmetti Dermatologo
«Atopia, fenomeno in crescita in tutti i paesi industrializzati»



MERCOLEDÌ 21 MARZO
Giornata nazionale del polline e del paziente allergico
Ulteriori informazioni sul sito www.federasma.org

Classificazione

Allergia:
Intermittente/ Persistente

Se lo **stimolo allergico** è protratto nel tempo (come nel caso di esposizione al polline) l'infiammazione allergica diventa **cronica**

SINTOMI **INFIAMMAZIONE**



Trattamento

Prevede diverse cure: quando possibile bisogna **allontanare o evitare** la fonte allergenica, poi cominciare una **cura farmacologica**. Se necessario si ricorre all'**immunoterapia**

ALLERGIA

Lieve intermittente	Medio/grave intermittente	Lieve persistente	Medio/grave persistente
Allontanamento di allergeni e irritanti			
Cromoni			
Antistaminico di II generazione (orale o locale)			
Decongestionante nasale (meno di 10 giorni e sopra i 12 anni)			
Immunoterapia specifica			
Antileucotrienico (se c'è asma)			
Steroide nasale			

Epidemiologia

Le allergie sono tra le più frequenti **malattie croniche**



10%-40%

La popolazione colpita da allergie, a seconda delle **regioni e dei periodi**

20%

La media annuale (in continua crescita: prevista una media del 25% nel 2020)



ANTISTAMINICI

Effetti collaterali

Gli antistaminici possono indurre secchezza alle fauci (bocca), stanchezza, cefalea e sonnolenza. Evitare di bere alcolici in contemporanea



Controindicazioni

Niente antistaminici alle gravide o in allattamento. Cautela negli anziani ipertesi, malati di fegato, rene, tiroide, diabetici, prostatici e cardiopatici

Primavera alle porte, stiamo alla larga dai pollini

Primo giorno di primavera «Giornata nazionale del polline e del paziente allergico». Significative le coincidenze nella data del 21 marzo. Col meteo favorevole basteranno poche giornate di sole per innescare la classica gran kermesse stagionale dei pollini

Maurizio Maria Fossati

E COSÌ, PER CHI SOFFRE di allergie respiratorie, e non si è vaccinato, la primavera alle porte sarà nuovamente un calvario. Per la verità, i pollini galleggiano nell'aria pressoché tutto l'anno e, a macchia di leopardo, in tutte le regioni d'Italia: cipressi, ginepri, noccioli, ontani e betulle fioriscono tra gennaio e marzo, le terribili graminacee da metà aprile a giugno, mentre agosto-settembre è il momento dell'ambrosia. Ci si salva solo in mezzo al mare o sopra i 2.000 metri. Tanto che la Federazione delle società italiane di Immunologia, Allergologia e Immunologia clinica (IFIACI) definisce la situazione allarmante: «Oltre 10 milioni di italiani soffrono di qualche forma di allergia e metà di loro è affetto da asma». Non solo: i malati sono in continuo aumento. E l'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) ritiene che negli anni a venire le allergie costituiranno una vera e propria emergenza sanitaria. «L'aumento delle allergie

è preoccupante soprattutto per i bambini — afferma Franco Frati pediatra-allergologo toscano e direttore scientifico di Stallergenes Italia —. Nei Paesi occidentali, un bambino su tre è allergico e la metà di questi svilupperà molto probabilmente una patologia potenzialmente più seria come l'asma bronchiale. In Italia, si stima che la prevalenza di rinite allergica sia di oltre il 30% in soggetti di età compresa tra i 6 e i 14 anni.

MA DI CHI È la colpa? «Uno dei principali accusati è lo stile di vita occidentale», sostiene Adriana Giannini, biologa, autrice con Gianbruno Guerrieri del volume «Difendersi dalle allergie» pubblicato in questi giorni da Urta (Feltrinelli). «Per stile occidentale si intende un insieme di elementi che va dal tipo di alimentazione ricca di cibi con additivi, coloranti e conservanti all'impiego esasperato di detersivi e disinfettanti per la casa: un ambiente di vita troppo sterile influenza e rende più fragile il nostro sistema immunitario che, non avendo più lavoro di difesa da svolgere contro le infezioni, arriva a commettere errori frequenti, come le reazioni nei confronti di allergeni che in realtà sono innocui». E poi c'è l'inquinamento ambientale. «In presenza di aria inquinata il sistema immunitario si trova in un costante stato di preallarme che lo predispone a una maggior reattività nei confronti degli allergeni — spiega Elide Pastorello, direttore della struttura complessa di Allergologia e Immunologia

dell'ospedale Niguarda Ca' Granda di Milano —. Il famigerato particolato PM10 può veicolare i pollini nelle parti più profonde dell'albero respiratorio peggiorando la patologia allergica. Ma non solo. Per difesa, anche le piante reagiscono agli stress ambientali con una maggiore produzione di polline e generando nuovi allergeni pollinici».

SERI RISCHI per la salute li troviamo anche in casa. «Il fumo passivo, con oltre 4.500 composti tra particolati, idrocarburi, monossido e biossido di carbonio, ossidi di azoto, acroleina, acetaldeide ecc. è un vero veleno, soprattutto per i polmoni dei bambini — avverte Ambrogina Pirola, pediatra della Pediatria di gruppo Monza Brianza —. E se è vero che un'ambiente eccessivamente sterile contribuisce a 'disorientare' il sistema immunitario, è altrettanto vero che la mancanza d'igiene può essere anch'essa causa di allergie».

Elide Pastorello
Allergologia
ospedale
Niguarda Milano

Le novità dal mondo della Salute

Informazione Pubblicitaria

A cura di Spe

Miglio e Soia per capelli forti e sani

Nell'ambito dell'integrazione alimentare, determinati nutrienti di origine vegetale sono più adatti alla donna che all'uomo. In una donna, un'eccessiva perdita di capelli o la presenza di unghie fragili che si spezzano facilmente sono spesso determinati da uno squilibrio ormonale. Per questo l'integratore BioKap Miglio Donna contiene gli isotlavoni di Soia e Angelica, che contribuiscono al riequilibrio del sistema ormonale grazie alla presenza di fitoestrogeni, composti presenti in numerose piante e caratterizzati da un'azione simile a quella degli ormoni femminili. BioKap Miglio Donna contiene anche aminoacidi solforati, importanti per preservare la struttura dei capelli e delle unghie, soprattutto quando sono sfiabati e fragili, oltre a vitamine e minerali che compensano le carenze nutrizionali che possono concorrere alla caduta dei capelli.



Per restare giovani e in salute

La sola alimentazione spesso non è sufficiente per combattere lo stress ossidativo e a favorire la rigenerazione delle cellule. NatygenDna™ agisce nel "cuore della longevità", protegge il DNA e rappresenta la più efficace formulazione contro l'invecchiamento precoce, grazie ai suoi cinque "fattori di longevità cellulare": la curcumina, che stimolando i sistemi di difesa dell'organismo combatte l'invecchiamento cerebrale precoce e protegge i neuroni; il resveratrolo, sostanza prodotta da molte piante, tra cui l'uva, che favorisce la protezione cardiovascolare; il licopene, estratto dal pomodoro, che protegge l'apparato cardiovascolare e la pelle; i nucleotidi, che favoriscono le difese immunitarie per combattere l'invecchiamento.



Il fermento buono che aiuta la salute

Yakult è una bevanda probiotica di latte scremato fermentato, che contiene il fermento lattico probiotico Lactobacillus casei Shirota (LcS), un fermento buono che riesce a superare la barriera acida dello stomaco e ad arrivare vivo e attivo in quantità adeguate nell'intestino. E lì contribuisce a mantenere in equilibrio la flora intestinale, aiutando la salute dell'intestino. In questo modo LcS supporta il sistema immunitario, favorisce una corretta digestione e un transito regolare. Oltre a Yakult ora è disponibile anche Yakult Light, con la stessa efficacia di Yakult e il 36% di calorie in meno. Yakult Light è adatto per coloro che desiderano ridurre l'apporto calorico e la quantità di zuccheri introdotti con la dieta. È consigliabile prendere una bottiglietta di Yakult Light al giorno, tutti i giorni, come sana abitudine quotidiana.

