



+ Open



La Salute bolle in pentola

Un'alimentazione corretta allontana le malattie



Salute e medicina Alimentazione Vita di Genitori Agroalimentare Guida della cucina Api e Miel Info e ricerca Chi siamo Contattaci

I consigli dell'esperto

E' primavera: tornano le allergie

POSTED 11 MARZO 2018 BY EMR

17 views

Con la primavera tornano i pollini nell'aria e i tanti italiani affetti da allergia si trovano a fare i conti con problemi al naso, agli occhi e alle vie respiratorie. I disturbi si protraggono fino all'estate e oltre. "L'allergia è una risposta



difensiva anomala ed esagerata del nostro sistema immunitario, che si verifica quando un individuo, geneticamente predisposto, entra in contatto con una sostanza esterna, un allergene, che per la maggior parte dei soggetti sani è innocua", spiega Sandra Baldacci dell'Unità di ricerca di epidemiologia ambientale dell'Istituto di fisiologia clinica (Ifc) del Consiglio nazionale delle ricerche. "Le allergie possono essere perenni, come nel caso di quelle agli acari o al gatto, o stagionali, come nel caso dei pollini o delle muffe".

Circa il 10-40% della popolazione mondiale è affetta da una o più condizioni allergiche (World Allergy Organization White Book on Allergy 2013 Update); in Europa l'asma colpisce circa 30 milioni di bambini e adulti sotto i 45 anni (European Respiratory Society's White Book), mentre in Italia la rinite allergica interessa il 25,8% della popolazione ed è in forte aumento rispetto al 16,8% degli anni '90 (R. De Marco et al. Eur Respir J 2012). "Non sono ancora del tutto chiari i motivi dell'incremento delle allergie, in rapida crescita fin dagli anni '60. La causa non dipende solo dal fattore genetico, sicuramente concorrono gli stili di vita, quali le eccessive condizioni igieniche e l'abuso di antibiotici, e fattori ambientali, come l'esposizione agli inquinanti dell'aria e la provata sinergia tra pollini e inquinanti", sottolinea Sandra Baldacci. "L'aumento della temperatura media ha determinato poi il prolungamento del periodo di pollinazione di molte piante, alcune specie hanno raddoppiato il numero di pollinazioni e altre hanno anticipato il periodo di fioritura, con conseguente prolungamento della sintomatologia".

Suggerimenti dell'esperto



E' primavera: tornano le allergie

Con la primavera tornano i... [Leggi il seguito...](#)



Brucciore, iperacidità e reflusso: prendersi cura dello stomaco

Dott.ssa Chiara Rigo... [Leggi il seguito...](#)



Come prevenire e curare le intossicazioni alimentari

Dott.ssa Carola Ferri Biologo... [Leggi il seguito...](#)

L'angolo del mangiare sano



CEREALI (1) versatili dalle preziose qualità nutritive

Gran bella famiglia, quella dei cereali, sana e numerosa come tradizione gastronomica comanda. I preziosi chicchi sono tornati di... [Leggi il seguito...](#)

Ricette per tutti: Il Riso

RSS Feed Widget

Le nostre rubriche

Lunario delle semine e dei raccolti



Dizionario Alimentare



Bimbi e ragazzi



A tavola con piacere





Per chi soffre di questi disturbi è un vero assedio: in primavera ci sono i **pollini degli alberi** (Betulacee, Corylacee, Fagacee, Oleacee, Cupressacee); in estate si attivano le **Graminacee**, le **erbe selvatiche e gli alberi d'olivo**; in autunno, infine, subentrano le **Compositae** (ambrosia, tarassaco, assenzio, margherite) e le **muffe**. *“Bisogna considerare che le allergie possono manifestarsi a qualsiasi età, anche se in genere i primi disturbi si avvertono tra i 10 e i 30 anni. Per questo motivo è importante che l'allergia venga diagnosticata il più precocemente possibile, in modo da avviare un trattamento preventivo e minimizzarne l'impatto, come l'insorgere dell'asma bronchiale”*, avverte Sara Maio [dell'Istituto Cnr](#).

Ecco **qualche consiglio** per evitare i fastidi provocati dai sintomi. *“È bene evitare le sostanze che causano le reazioni allergiche, adottando qualche accortezza durante il periodo di pollinazione: consultare i calendari pollinici per essere a conoscenza dei vari periodi di attività delle piante; preferire le uscite in prima mattina o in tarda serata quando i pollini sono meno concentrati; fare attenzione ai temporali primaverili o estivi, che potrebbero causare la rottura dei granuli pollinici; all'aperto indossare occhiali da sole, che proteggono dai pollini gli occhi già irritati”*, suggerisce Sara Maio.

“La miglior gestione della malattia allergica è comunque l'educazione del soggetto affetto a prevenire le riacutizzazioni, riconoscere i fattori di rischio, evitare l'esposizione alle fonti”, consiglia Sandra Baldacci. Anche a questo scopo è stato avviato il progetto Ais Life, una ricerca svolta tra Pisa, dove è stata condotta dall'Unità di ricerca di epidemiologia ambientale polmonare dell'Istituto Cnr, Parigi, Vienna, e finanziata dall'Unione Europea nell'ambito del programma Life, con il coordinamento del Dipartimento di scienze delle produzioni agroalimentari e dell'ambiente dell'Università di Firenze. L'obiettivo dello studio, che ha confermato l'impatto clinico di questa malattia, è di migliorare la qualità della vita di chi soffre di allergie: dai dati emersi dal campione internazionale risulta infatti che il 25,3% ha limitazioni quotidiane al lavoro, a scuola o in altre attività.

Diego Vaggi Fonte: Sandra Baldacci, Istituto di fisiologia clinica, Pisa,

Ti potrebbe interessare:



Aprile: movimento e cibo mediterraneo

Stagione delle allergie: piante e cibi da evitare

Influenza (1): propoli prevenzione naturale

CALDO: non cadono le foglie e le mimose stanno per fiorire

Estate con gli integratori



IN LINEA CON IL RISO

Verdure, carne o pesce, poco condimento per ottenere un conto calorie che aiuta

Funghi: che passione



L'articolo scelto per te

I business dei lavori verdi



A distanza di tre anni dalla prima edizione, Edizioni Ambiente propone una versione completamente rinnovata della 'Guida ai green jobs', libro che rappresenta un punto di riferimento per chi si occupi o sia interessato ai cosiddetti 'lavori verdi'. Ampio il fronte degli argomenti trattati: energie rinnovabili, chimica e mobilità sostenibile, risorse e rifiuti, industria agroalimentare, ecofinanza, green building, foreste, sicurezza del territorio, green marketing e advertising, green fashion, benessere naturale, giornalismo ed editoria ambientale, turismo sostenibile.

Piatti per l'estate:

Frutta e verdura estiva



ASPARAGI



PIATTI PER L'ESTATE: light, no-glutine, vegani, esotici e primi gustosi di pasta con le erbe



FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE: LA SPESA DI GIUGNO



Sei ricette estive per un pasto veloce con verdure



Tea Party



Alle cinque in punto

E' in programma un evento speciale, come un Battesimo, un anniversario, una laurea, o un semplice pomeriggio con amici!...
Leggi il seguito...