

Allergie respiratorie nell'epoca del cambiamento climatico

L'inquinamento atmosferico e il cambiamento climatico rappresentano una miscela esplosiva per le allergie, perché anticipano o estendono le stagioni di fioritura e potenziano gli effetti degli allergeni. Di fronte a questi cambiamenti è importante mettere in atto adeguate strategie di adattamento

Col riaffacciarsi della bella stagione tornano anche le allergie primaverili. Che la problematica sia diffusa e invadente è sotto gli occhi di tutti, ma se vogliamo quantificare coi numeri, la prevalenza, secondo i dati dell'Oms, si attesta tra il 10 e il 40% della popolazione, a seconda delle regioni e dei periodi dell'anno. In Europa si stima una prevalenza delle riniti allergiche, nel loro complesso, del 10-20%, a seconda delle zone e delle stagioni, con un trend che sembra essere in crescita negli ultimi anni. Dati tra il 10 e il 20% di prevalenza sono riportati anche in Italia (<https://www.epicentro.iss.it/allergie/epidemiologia>).

► Influenza di inquinamento e clima

La correlazione tra inquinamento atmosferico/smog e aumento delle patologie allergiche è nota ed è dovuta principalmente alla sinergia dannosa tra inquinanti, pollini e allergeni: gli inquinanti, da un lato, danneggiano la mucosa e facilitano la maggiore penetrazione dei pollini e, dall'altro, aumentano l'allergenicità degli stessi.

A questo si aggiungono gli effetti dei cambiamenti climatici, perché - spiega il dottor **Lorenzo Cecchi**, Presidente AAIITO (Associazione Allergologi e Immunologi Territoriali e Ospedalieri) "la fioritura è strettamente dipendente dalla temperatura, e quando si alza tende a far fiorire prima le piante, comprese quelle allergeniche, e anche a prolungarne la fioritura". Alcune piante subiscono anche un aumento della produzione di polline.

► Adattarsi al cambiamento

Queste trasformazioni a cui assistiamo ci portano a dover trovare delle soluzioni adeguate. Aggiunge il dottor Cecchi: "I nostri pazienti sono abituati a iniziare la terapia in base a quello che generalmente lo specialista allergologo dice, cioè magari a marzo iniziano la terapia perché partono le graminacee. Negli ultimi anni, come si diceva, questo non è più così tanto vero, allora bisogna in qualche modo adattarsi a questa situazione".

TABELLA 1

I 5 consigli per la stagione allergica

1. Una corretta diagnosi, affidandosi, se necessario, a uno specialista in caso di sintomi persistenti.
2. La conoscenza degli allergeni e delle proprie allergie in modo tale da ridurre l'esposizione.
3. L'utilizzo cosciente delle terapie, sia di quella farmacologica che dell'immunoterapia specifica, ovviamente mediata dallo specialista.
4. Sfruttare le informazioni disponibili e porre attenzione alle fake news che soprattutto su internet sono molto diffuse. Bisogna utilizzare sempre fonti attendibili come i bollettini dei pollini o siti con contenuti educativi come semplicementeSalute.it e allergicamente.it.
5. Godersi l'aria aperta, perché è importante condurre una vita "normale", senza limitazioni e, con la giusta terapia, è possibile svolgere qualsiasi attività. Bisogna tuttavia essere prudenti, evitando i momenti più critici della giornata legati all'innalzamento dei pollini, ovvero in tarda mattinata o nelle prime ore del pomeriggio, quando è raccomandato evitare passeggiate o attività sportive all'aperto.

Come riassunto in *tabella 1*, i punti di partenza sono la diagnosi e la conoscenza della situazione dei pollini in tempo reale, ora possibile grazie anche alla disponibilità di bollettini dei pollini, diffusi in tutto il paese, che forniscono almeno una volta alla settimana dati aggiornati. E poi, aggiunge Cecchi: "come dico sempre io ai nostri pazienti allergici, il naso è il vostro primo segnale: quando sentite il prurito al naso, il prurito agli occhi o i sintomi che sono tipici dell'allergia primaverile, consultando anche i bollettini dei pollini, si può capire quando è il momento di iniziare la terapia. Sembra una cosa banale, però si basa su un concetto molto chiaro, cioè il fatto che la terapia, in questi casi gli steroidi nasali e gli antistaminici, sono farmaci che hanno bisogno di qualche giorno per raggiungere la massima efficacia", ma vanno utilizzati per periodi limitati, quindi non si può iniziare la terapia molto prima e l'ascolto del sintomo, associato alla conoscenza dei pollini nell'aria, può essere un buon indicatore. Naturalmente oltre a tutto quanto detto, è importante che ciascuno si responsabilizzi facendo quanto in proprio potere per ridurre l'inquinamento e tutto quello che sappiamo essere causa del riscaldamento globale.



Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Lorenzo Cecchi