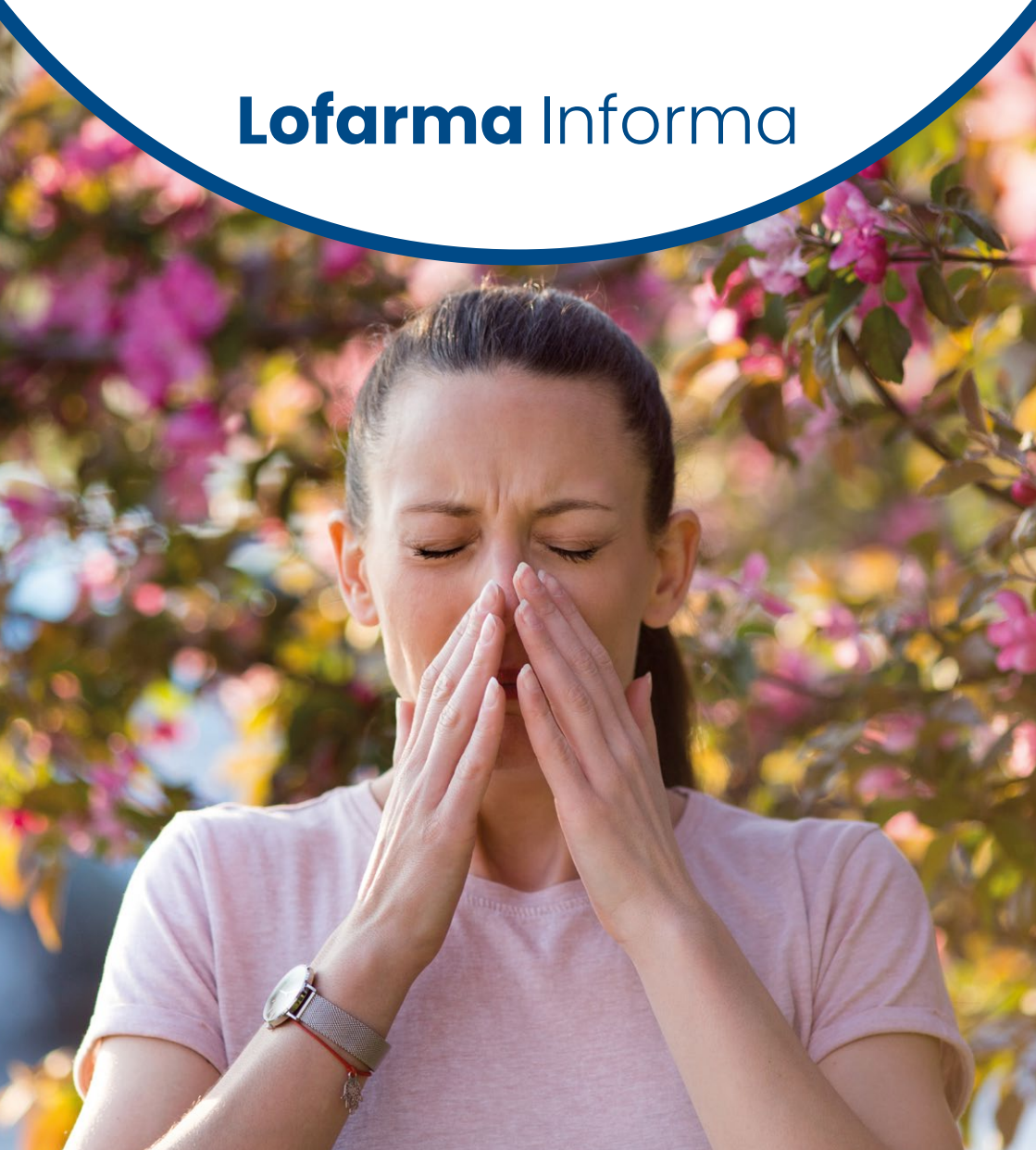


Lofarma Informa



UN'ALLERGIA PER AMICA

Informazioni e suggerimenti per conoscere
e curare le allergie respiratorie



Lofarma
RESPIRARE È VIVERE

L'Allergia

L'allergia è una particolare condizione di ipersensibilità verso sostanze di per sé innocue (come i pollini di molte piante, gli acari domestici, le forfore animali),

causata dalla produzione, da parte del sistema immunitario, di determinati anticorpi (IgE specifici) per queste sostanze denominate allergeni.



Allergeni

Gli allergeni sono tutte quelle **sostanze in grado di provocare una reazione allergica**; possono appartenere sia al mondo vegetale (pollini, funghi, alimenti) che animale (acari, forfore, veleni di insetti, alimenti).

Vengono definiti inalanti quelli che possono penetrare nell'apparato respiratorio causando episodi di broncospasmo e di asma.

Esistono tanti tipi di allergeni responsabili delle allergie respiratorie, i principali sono:

- **Pollini** come le graminacee, la parietaria, l'olivo, la betulla, l'ambrosia e l'artemisia.
- **Acari** della polvere.
- **Epiteli degli animali**, come quelli del gatto.

Allergia agli Acari della polvere

Gli acari della polvere sono dei piccolissimi animali, invisibili ai nostri occhi, che vivono nelle nostre case, principalmente nei cuscini e nei materassi.

I sintomi dell'allergia causata dagli acari della polvere si manifestano spesso durante la notte dato che **gli acari trovano nell'ambiente di casa, e in particolare nei nostri letti, le condizioni ambientali ed alimentari favorevoli alla loro crescita**. Sono molto ghiotti di residui cutanei esfoliati di esseri umani e animali, amano gli ambienti caldi e umidi.

Tra gli acari, quelli chiamati *Dermatophagoides Pteronyssinus* e *Farinae* sono i principali responsabili delle manifestazioni allergiche respiratorie.

In particolare, i sintomi che si scatenano a causa dell'allergia agli acari sono raffreddore, asma allergico e, talvolta, arrossamento e gonfiore agli occhi con lacrimazione.

I materassi, insieme a cuscini, divani, poltrone, tappeti, moquette, pupazzi di peluche, sono gli ambienti più frequentati dagli acari.



A questo proposito, **l'utilizzo di coprimaterassi e copricuscini in polipropilene e/o poliestere è in grado di mettere una barriera tra l'uomo e questi animali**, riducendo il potere degli acari della polvere all'interno delle case.

Non esiste una periodicità fissa in cui gli acari della polvere sono più attivi, ma i sintomi dovuti al loro attacco possono intensificarsi soprattutto nel periodo autunno-invernale, quando, all'interno delle case riscaldate e poco areate, si creano le condizioni ideali per la loro crescita.

Allergia Epitelio del gatto

L'allergia al pelo del gatto è una forma di allergia che può colpire il paziente anche se non è a contatto diretto con l'animale.

I sintomi dell'allergia al pelo del gatto si possono manifestare a livello di occhi (congiuntivite), naso (starnuti, prurito, naso che cola, naso chiuso), bronchi (tosse, respiro con fischio, difficoltà respiratorie). L'epitelio del gatto è molto

piccolo e leggero, per questo motivo è **facilmente trasportato anche dagli abiti e dai capelli e resta a lungo in sospensione nell'aria.**

A causa di queste sue caratteristiche è presente in molti ambienti, anche in assenza del gatto: scuola, ufficio, mezzi pubblici, casa di amici. Le sue caratteristiche lo rendono particolarmente insidioso per i bronchi dove può penetrare facilmente per inalazione provocando i sintomi.

Anche per il pelo del gatto non esiste un periodo particolare di attacco, **l'allergia può avvenire durante tutto l'anno e accentuarsi nei mesi della muta e in quelli invernali** per la maggior presenza tra le mura domestiche.

In ogni caso, grazie alle terapie presenti oggi, è possibile godere della compagnia di questi simpatici animali in relativa tranquillità.



Allergia

Graminacee

Le graminacee sono una famiglia di piante molto grande e per questo il polline delle graminacee è molto diffuso. Il **periodo di fioritura** della maggior parte delle piante graminacee avviene **tra fine marzo e settembre, con dei picchi nel mese di maggio e giugno.**

I sintomi che si scatenano a causa dell'allergia a questo allergene comprendono:

- **Rinite**, ovvero l'infiammazione della parte interna del naso con sintomi simili al raffreddore.
- **Congiuntivite**, ossia l'infiammazione dell'occhio e della parte interna delle palpebre.
- **Asma**, ovvero difficoltà a respirare con tosse, respiro che fischia.

I sintomi dell'allergia alle graminacee possono manifestarsi anche quando il polline è presente in bassa quantità; questo succede perché le particelle del polline delle graminacee hanno dimensioni molto piccole e possono penetrare molto facilmente nel nostro naso e nei bronchi.



Allergia Parietaria

La parietaria è un'erba perenne infestante che cresce in edifici abbandonati, in terreni non coltivati, nelle fessure dei muri, sulle macerie e sulle rocce. È un'erba presente in tutta Italia e la possiamo trovare fino a 900 m di altitudine.

Il periodo di pollinazione della parietaria è molto lungo, con massimi di concentrazione in primavera e da metà estate fino all'inizio dell'autunno.

I sintomi più comuni dell'allergia alla parietaria sono:

- **Occhi arrossati e che prudono**, lacrimazione.
- **Naso chiuso** che prude e cola.
- **Starnuti e tosse secca.**
- **Difficoltà respiratorie**, respiro sibilante, ovvero un respiro che provoca un suono acuto simile a un fischio.

L'allergia alla parietaria è molto frequente nelle regioni del Sud Italia e più bassa nelle regioni del nord, a parte quelle costiere.

La caratteristica di avere un periodo di manifestazioni molto esteso la fa considerare come una pollinosi quasi perenne.



Allergia Olivo

L'olivo è un albero sempreverde che viene coltivato in tutte le regioni centro-meridionali e nelle regioni settentrionali dal clima mite.

Il periodo di fioritura è breve (circa 45 giorni) ed avviene tra fine aprile e fine giugno; durante questo periodo le concentrazioni di pollini in atmosfera, raggiungono valori molto elevati.

I sintomi più comuni dell'allergia all'olivo sono:

- **Occhi arrossati e che prudono,** lacrimazione.
- **Naso chiuso** che prude e cola.
- **Starnuti e tosse secca.**
- **Difficoltà respiratorie,** respiro sibilante, ovvero un respiro che provoca un suono acuto simile a un fischio.

Le manifestazioni allergiche dovute all'olivo sono tipiche delle regioni del Sud, Isole e Liguria, ovvero luoghi in cui questa pianta viene coltivata intensamente. Avendo una fioritura molto breve ma intensa, le possibilità



di **crisi asmatiche allergiche sono frequenti.**

Un'altra caratteristica della diffusione nell'atmosfera dell'olivo è quella di essere **instabile**: ci sono anni in cui è presente in grande quantità e quindi più fastidioso per i pazienti allergici, mentre in anni più tranquilli è presente in minore quantità e meglio tollerato.

Allergia Betulla

La betulla è un tipo di albero diffuso in tutta Italia, **soprattutto nelle regioni del nord.**

I sintomi più comuni dell'allergia alla betulla sono:

- **Occhi arrossati e che prudono**, lacrimazione.
- **Naso chiuso** che prude e cola.
- **Starnuti e tosse secca.**
- **Difficoltà respiratorie**, respiro sibilante, ovvero un respiro che provoca un suono acuto simile a un fischio.

Il potere della betulla è molto elevato ed è responsabile di **manifestazioni a carico delle alte e delle basse vie respiratorie**, come ad esempio rinocongiuntivite ed asma. Non solo: **spesso scatena anche la sindrome orale allergica (SOA).**

La SOA è caratterizzata da prurito al cavo orale e gonfiore della lingua e delle mucose. Si scatena dopo aver mangiato un alimento vegetale, magari crudo o fresco, il più comune e spesso ricordato è la mela.

Il periodo di esposizione alla betulla è compreso tra marzo e maggio, con picco variabile quando la betulla è in fiore. Questa pollinazione generalmente precoce può quindi causare sintomi anche nella stagione invernale tardiva o pre-primaverile.



Allergia

Ambrosia

L'ambrosia è una pianta erbacea infestante.

Oggi l'ambrosia è sempre più diffusa a causa dei cambiamenti climatici e dell'abbandono delle campagne; **i campi e terreni non coltivati rappresentano un terreno ideale per la sua crescita.**

I sintomi più comuni dell'allergia all'ambrosia sono:

- **Occhi arrossati e che prudono,** lacrimazione.
- **Naso chiuso** che prude e cola.
- **Starnuti e tosse secca.**
- **Difficoltà respiratorie,** respiro sibilante, ovvero un respiro che provoca un suono acuto simile a un fischio.

Il periodo di attacco dell'ambrosia coincide con la fioritura della pianta che inizia a luglio e termina a fine ottobre, con dei **picchi di esposizione tra fine agosto e metà settembre.**



Allergia Artemisia

L'artemisia è un'erba aromatica molto diffusa che cresce vicino alle strade, nei prati, lungo i torrenti e in terreni ricchi di azoto. **È presente in tutte le regioni d'Italia e la fioritura avviene in estate.**

I sintomi più comuni causati dall'artemisia sono:

- **Occhi arrossati e che prudono**, lacrimazione.
- **Naso chiuso** che prude e cola.

- **Starnuti e tosse secca.**
- **Difficoltà respiratorie**, respiro sibilante, ovvero un respiro che provoca un suono acuto simile a un fischio.

L'artemisia produce grandi quantità di polline, è fortemente allergenica e presenta i picchi massimi di concentrazione tra i primi di agosto e fine settembre.



Sintomi

I **sintomi principali causati dagli allergeni inalanti** sono:

- Occhi arrossati e che prudono, lacrimazione.
- Naso chiuso che prude e cola.
- Starnuti e tosse secca.
- Difficoltà respiratorie, respiro sibilante, ovvero un respiro che provoca un suono acuto simile a un fischio.

Che cosa sono la rinite e la congiuntivite allergica?

La **rinite allergica** è un'inflammatione che si verifica nella mucosa nasale (la parte interna del naso) e provoca sintomi come starnuti, naso che cola, pizzicore, prurito intenso, naso chiuso, associati o meno a lacrimazione degli occhi.

La **congiuntivite allergica** si presenta spesso insieme alla rinite allergica ed è chiamata nel complesso oculorinite

allergica.

La **congiuntivite allergica** è un'inflammatione dell'occhio che diventa rosso, lacrima e provoca la sensazione di avere la "sabbia negli occhi". L'occhio prude molto e porta la persona a continuare a strofinare gli occhi con le mani, peggiorando la situazione.

Che cos'è l'asma allergico?

L'**asma allergico** è un'inflammatione che coinvolge i bronchi, ovvero le vie respiratorie presenti nei polmoni, ed è scatenata dall'azione degli allergeni. A causa dell'inflammatione, i bronchi reagiscono "rimpicciolendosi", ovvero contraendosi e causando difficoltà a respirare, respiro sibilante, tosse e

senso di peso sul torace.

I sintomi di rinite, congiuntivite e asma possono essere perenni, cioè presenti tutto l'anno **oppure stagionali**, se causati da allergeni presenti in determinati periodi dell'anno come in primavera e estate (graminacee, parietaria, ecc).

Diagnosi

La cosa giusta da fare per ottenere delle risposte certe quando c'è il sospetto di un'allergia respiratoria è rivolgersi al proprio medico.

Di fronte ad un sospetto di allergia respiratoria il tuo medico potrà indirizzarti verso un allergologo, cioè un dottore specializzato nel riconoscimento e nel trattamento delle allergie. Per valutare la tua situazione l'allergologo potrà prescriverti una serie di test.

Il test diagnostico principale per la diagnosi di allergia respiratoria è il Prick test. Il Prick test è un test allergologico cutaneo che si esegue



applicando una piccola goccia di estratto di allergene sulla pelle dell'avambraccio e pungendola con una apposita punta. **I test allergologici cutanei eseguiti con la tecnica del Prick test devono essere eseguiti da personale medico** in grado di valutare correttamente il livello di gravità della tua allergia.

Come curarsi

CONSIGLIO NUMERO 1

La prevenzione

Come dice la saggezza dei nonni: “prevenire è meglio che curare”, la prevenzione è, infatti, molto importante quando si tratta di allergie respiratorie. In particolare, per chi soffre di allergia all'acaro della polvere, una delle prime cose da fare è valutare l'acquisto di federe e fodere per letto e cuscini che possano costituire una barriera tra la persona e l'allergene incriminato.

In questi casi, un materiale che si presta molto è il polipropilene.

Ovviamente gli ambienti di casa devono essere mantenuti puliti il più possibile dalla polvere, aspirando e detergendo le superfici frequentemente. Per chi soffre di allergia ai pollini è raccomandabile evitare di uscire nei prati o in campagna nelle giornate più ventose della stagione di fioritura.

CONSIGLIO NUMERO 2

Lavaggi nasali e spray nasale

I lavaggi nasali sono un valido aiuto per combattere l'infiammazione che si scatena nel naso in caso di allergia respiratoria. **Il naso ha la funzione di filtro e per essere efficiente deve essere mantenuto pulito.** I lavaggi nasali consistono nell'introdurre dei liquidi, chiamati soluzioni fisiologiche,

nel naso per pulirlo dalle secrezioni di muco e liberarlo dagli allergeni che si sono posizionati proprio lì. Un trattamento efficace che si associa ai lavaggi nasali è l'utilizzo degli **spray nasali al cortisone**. Il cortisone è un potente antiinfiammatorio che riduce l'infiammazione nel nostro corpo.

CONSIGLIO NUMERO 3

La cura con il vaccino antiallergico

La prevenzione non sempre aiuta, spesso è complicata da mettere in atto. **Per non rendere gli allergeni troppo potenti la soluzione è il vaccino antiallergico.**

Il vaccino antiallergico aiuta il nostro sistema immunitario a non reagire troppo negativamente quando veniamo in contatto con gli allergeni e a tollerarli per stare meglio.

Sai che “vaccino” non vuol dire sempre e solo puntura?

La parola vaccino potrebbe farti venire in mente l'idea di una puntura, ma non è sempre così. Il vaccino antiallergico è l'unico trattamento che può portare alla guarigione dell'allergia. I lavaggi nasali e gli spray antistaminici o al cortisone agiscono sui sintomi con un beneficio limitato nel tempo, infatti, se avrai un successivo incontro con gli allergeni, i sintomi si ripresenteranno e dovrai nuovamente ricorrere a questi rimedi.

Il vaccino antiallergico, invece, **“insegna” al sistema immunitario a tollerare gli allergeni verso cui si era sensibilizzato**, provocando tutti i sintomi che abbiamo descritto.

Nel vaccino c'è una piccola parte dell'allergene che provoca sintomi. Si somministra al soggetto allergico una quantità minima di allergene in maniera continua per un po' di tempo, in modo



da abituare il sistema immunitario a non produrre sintomi in presenza dell'allergene. Si è visto che il vaccino può addirittura impedire di diventare allergici a nuovi allergeni.

Il termine “vaccino” deriva dal fatto che questa cura, chiamata **immunoterapia allergene-specifica**, ha un effetto che dura nel tempo anche dopo il termine del ciclo di trattamento. Solo in questo aspetto i “vaccini” contro le allergie sono simili alle classiche vaccinazioni per le malattie infettive.

Le vie principali di somministrazione per l'immunoterapia specifica sono due: **sublinguale e sottocutanea**.

Sublinguale

In questo caso, le compresse o le gocce vengono tenute per un breve periodo (1-2 minuti) sotto la lingua, per poi essere deglutite. È importante la costanza nella assunzione e rispettare tutte le indicazioni e i suggerimenti forniti dal medico, riferendo periodicamente se tutto procede bene.

Questo tipo di terapia rappresenta una valida opzione per i pazienti che preferiscono evitare le iniezioni, per i bambini e per le persone che hanno difficoltà a effettuare regolarmente l'iniezione presso l'ambulatorio del medico.

Sottocutanea

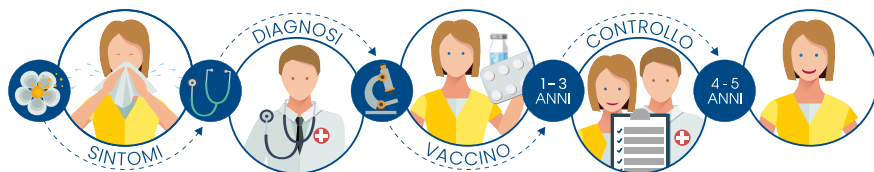
In questo caso viene effettuato dal medico, ogni settimana, sotto la pelle del braccio in dosi sempre maggiori, fino a raggiungere la dose massima tollerata, che poi viene proseguita a cadenza mensile.

Nelle allergie al polline, la terapia del vaccino antiallergico è generalmente prestagionale. Significa che va eseguita

alcuni mesi prima dell'inizio della stagione in cui si diffonde l'allergene.

Sia nel caso della terapia sublinguale che sottocutanea, il ciclo di trattamento solitamente dura dai 3 ai 5 anni, un tempo necessario perché il beneficio possa mantenersi anche dopo la sospensione del trattamento.

Percorso terapeutico suggerito da Lofarma



Il percorso terapeutico che consiglia Lofarma in caso di sospetta allergia respiratoria si compone di quattro fasi:

- 1. Riconoscere i sintomi:** se manifesti dei sintomi simili e frequenti a quelli sopra descritti è importante agire subito.
- 2. Informarsi e approfondire:** il secondo passo prevede di rivolgersi al proprio medico. Una diagnosi accurata permette infatti la scelta della terapia più corretta, impedendo che i disturbi peggiorino nel tempo se non curati.

- 3. Consultare un medico specialista:** nel caso in cui sia necessario, il medico ti indirizzerà da un allergologo, un dottore specializzato nel riconoscimento e nel trattamento delle allergie.
- 4. Iniziare un percorso terapeutico:** il medico allergologo, sulla base delle analisi e test che ti farà, saprà indicarti il percorso di cura più adatto alla tua situazione. Una corretta esecuzione del percorso terapeutico comporterà un risultato migliore e costante nel tempo.

Come comportarsi fuori casa

Se ti trovi fuori casa, segui questi consigli:

- **Informati sul periodo di pollinazione** delle piante/fiori a cui sei allergico, cioè quando l'allergene a cui sei allergico è attivo.
- **Fai attenzione alle uscite** fra le ore 10 e 16, in particolare nei giorni di sole e vento.
- **Preferisci delle gite al mare o in montagna**, rispetto alla campagna, luogo in cui ci sono molti più prati e piante e quindi maggiori quantità di allergeni pronti all'attacco.
- **Indossa degli occhiali da sole** ben aderenti al volto per proteggere gli occhi dal contatto diretto con gli allergeni; puoi anche considerare l'uso di una mascherina su naso e bocca.
- **Evita i climi troppo secchi o troppo umidi.**
- Se sei in auto, **tieni i finestrini chiusi** e accendi il condizionatore, meglio se con filtri antipolline.

Come comportarsi in luoghi chiusi

Se ti trovi in un ambiente chiuso, segui questi consigli:

- **Fai attenzione a oggetti come poltrone, divani, tappeti, cuscini, biancheria** e, se possibile, assicurati che siano ben puliti, in quanto tendono a trattenere la polvere e gli allergeni.
- **Apri le finestre** al mattino presto o la sera e mantieni un **ottimale livello di umidità**.
- **Utilizza un depuratore dell'aria** nella camera da letto.
- **Non stendere il bucato all'aperto** per evitare che raccolga allergeni.
- **Spazzola il pelo degli animali domestici dopo la passeggiata** per eliminare residui di allergene.
- Fai una doccia e **cambiami quando rientri a casa.**
- Utilizza aspirapolvere dotati di **filtri HEPA** per le pulizie degli ambienti.
- **Evita assolutamente il fumo.**

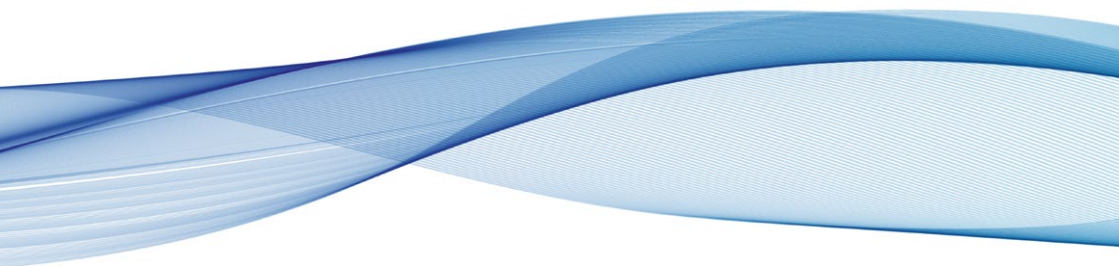


Per i veri esperti... **Il Calendario pollinico**

Il calendario pollinico è uno **strumento utile per chi soffre di allergia ai pollini** con conseguenze sulle vie respiratorie come rinite allergica e asma allergico. Poiché è importante cercare di limitare il contatto con gli allergeni per non scatenare i sintomi di rinite allergica e asma allergico, una buona abitudine è consultare il calendario dei pollini così da **conoscere quando, dove e quali allergeni circolano nell'aria**. In questo

modo puoi prevenire la rinite allergica e l'attacco d'asma allergico: chiudendo le finestre in corrispondenza dei giorni di picco pollinico (aprendole di notte), evitando gite e attività all'aperto o utilizzando la terapia farmacologica più adatta.

Puoi consultare il calendario pollinico in tempo reale sul sito **lofarma.it**.



Lofarma S.p.A.
Viale Cassala, 40 - 20143 Milano
www.lofarma.it

