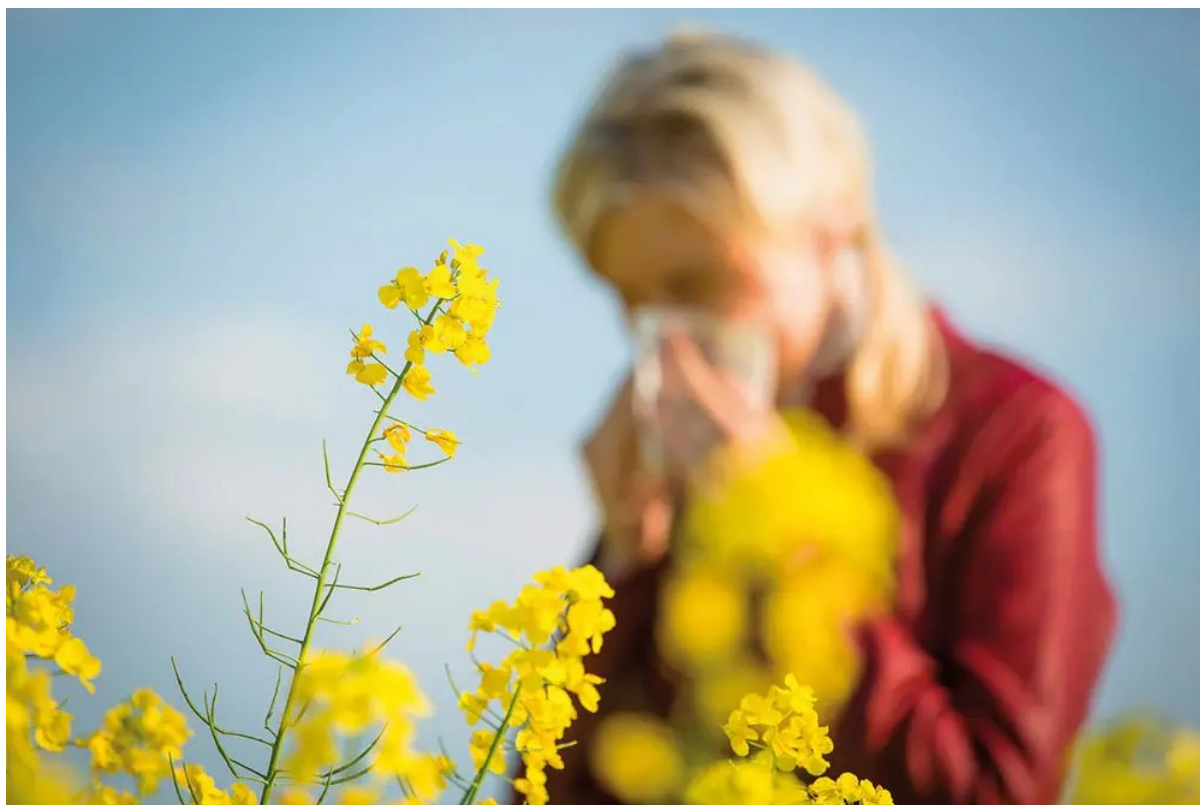


Allergie di primavera: Prevenzione, rimedi e consigli

Data: 4 ottobre 2019 | Autore: D.ssa Mariarita Albanese



Finalmente primavera! Le giornate si allungano, il tempo invita alle scampagnate e... Ecco le allergie. Già: per 4 italiani su 10, i mesi di aprile e maggio sono associati a malesseri e disturbi dovuti alle allergie stagionali.

La causa scatenante è la comparsa dei pollini, graminacee e parietaria su tutti. La fioritura degli alberi provoca, nei soggetti allergici, un quadro sintomatologico molto chiaro e aggressivo. Il sintomo più fastidioso è probabilmente la rinite, cioè quella serie irrefrenabile di starnuti che provoca malessere in chi soffre di allergia.

Ma non solo: congestione nasale, intensa lacrimazione, rossore, prurito, tosse secca e disturbi del sonno completano il quadro, dando l'idea di quanto l'allergia possa essere, alle volte, invalidante per chi ne soffre.

Cosa è possibile fare per controllare i disturbi stagionali? Ecco alcuni utili consigli per affrontare al meglio la primavera in caso di allergia:

-Evitare le ore centrali della giornata

Le ore più calde della giornata sono quelle a maggiore concentrazione pollinica: se possibile, è meglio evitare di uscire in queste ore.

Occhio al vento e ai temporali Evitare- le giornate ventose sembra chiaro: le raffiche di aria provocano una maggiore diffusione dei pollini. Ma perché evitare di uscire subito dopo un temporale? Contrariamente a quanto si può immaginare, le piogge intense non ripuliscono l'aria dal polline, ma facilitano la diffusione degli allergeni "rompendo" i granuli pollinici in particelle più piccole e insidiose. Non è casuale che, proprio durante i temporali, aumentino le crisi d'asma.

-Respirare con il naso

Nel naso, a differenza della bocca, l'aria viene filtrata e depurata di alcune particelle che possono provocare o aggravare l'allergia.

-Chiudere finestrini e finestre

Quando si viaggia in auto, è sempre bene viaggiare con i finestrini chiusi e utilizzare il climatizzatore: la presenza del filtro antipolline garantisce infatti il passaggio di aria priva di allergeni.

In casa, invece, è necessario le finestre nelle ore centrali e far cambiare l'aria al mattino presto o la sera tardi, quando la concentrazione del polline è più bassa.

In casa, pulizia periodica e attenta Il problema principale delle persone allergiche spesso si nasconde tra le mura di casa. Anche i semplici gesti di pulizia quotidiana, come passare l'aspirapolvere o lavare i pavimenti, possono provocare crisi respiratorie. E' opportuno evitare detersivi con profumazioni troppo aggressive e oggetti d'arredo come tappeti e moquette, che possono provocare un accumulo di polvere e di allergeni.

-Capelli e viso: igiene quotidiana Il polline e gli allergeni si depositano con estrema facilità sui capelli. Per questo, è opportuno fare una doccia tutti i giorni con prodotti extradermatologici. Allo stesso modo, è importante pulire il viso con prodotti adatti per pelli sensibili o allergiche, con particolare attenzione a ciglia, palpebre e sopracciglia. Nella zona perioculare, infatti, gli allergeni provocano il fastidioso "eczema palpebrale", una manifestazione dermatologica caratterizzata da pelle secca, screpolata e arrossata.

Curare l'allergia? Non solo con i farmaci Oltre agli antistaminici per via orale o sotto forma di spray nasale, è possibile contrastare in maniera efficace i disturbi allergici con prodotti fitoterapici. In particolare, l'estratto di Ribes Nigrum è molto utile per contrastare le forme infiammatorie tipiche dell'allergia. Il suo effetto "cortison-like" (simile, cioè, all'azione del cortisone), lo rende indicato per effettuare un trattamento di prevenzione contro le fasi acute.

-Allergie: un aiuto dall'alimentazione Anche a tavola è possibile prevenire l'allergia! Alcuni cibi, infatti, possono prevenire un rilascio eccessivo di istamina, la sostanza che causa le manifestazioni tipiche dell'allergia. Tra questi, i semi di lino o il pesce azzurro (ricco di omega-3), mele e carote non dovrebbero mai mancare sulla tavola dei soggetti a rischio. Allo stesso modo, è opportuno contenere il consumo di alimenti che invece possono provocare un rilascio di istamina: formaggi e salumi, pomodoro, fragole e cioccolato.

Pillole di salute della D.ssa Mariarita Abanese

Seguici anche su [Facebook](#)