

# Stammi Bene

I consigli del medico

## PRIMAVERA, TEMPO DI ALLERGIA AI POLLINI. MA LA MASCHERINA AIUTA



di **Ornella Mancin**,  
medico di famiglia  
Cavarzere

*In questa primavera le chiusure sono state più limitate: l'inquinamento è tornato a salire e le allergie da pollini hanno rifatto la loro comparsa, anche se in parte attenuate dall'uso delle mascherine.*

in collaborazione con



**L**e allergie da agenti inalanti (pollini, acari, muffe) sono fortemente in aumento e il problema appare in tutta la sua evidenza ogni anno all'inizio della primavera quando la carica pollinica dispersa nell'ambiente rende decisamente difficile la vita degli allergici ai pollini.

Secondo L'Organizzazione Mondiale della sanità dal 10 al 20% circa della popolazione europea soffre di allergie indotte da polline. Secondo gli studi epidemiologici, l'andamento dei sintomi è dovuto alla presenza e alle concentrazioni di pollini che sembrano a loro volta essere legate al cambiamento climatico che influenza l'inizio, la durata e la fine della stagione pollinica, ma anche l'intensità e la distribuzione spaziale.

Gli studi evidenziano inoltre che l'aumento dell'asma e della rinite negli ultimi vent'anni sia correlato alla maggiore concentrazione nella atmosfera di inquinanti come ossido di azoto, ozono e polvere inalabile, prodotti principalmente dal traffico veicolare. Secondo dati sperimentali le polveri respirabili possono aderire alla superficie del polline; di conseguenza inquinanti quali diossido di zolfo, composti organici volatili, diossido di azoto vengono assorbiti dalle particelle e dall'agglomerato sulla superficie dei granuli di polline causando la pre-attivazione con rilascio dei loro allergeni.

Il cambiamento climatico e l'inquinamento, quindi, sembrano avere un ruolo primario nell'aumento delle allergie respiratorie da pollini.

E la pandemia di Covid quale impatto ha

avuto nei soggetti allergici?

Con il maggior tempo trascorso in casa a causa della pandemia è aumentata l'esposizione agli allergeni in ambiente domestico, come acari o muffe. D'altra parte, il minor tempo trascorso all'aria aperta ha portato, invece, a una ridotta esposizione ai pollini, diminuita anche dall'uso delle mascherine.

Questo per la verità si è notato soprattutto l'anno scorso quando il lockdown è stato piuttosto rigido costringendo le persone a restare chiuse in casa.

In questa primavera le chiusure sono state più limitate: l'inquinamento è tornato a salire e le allergie da pollini hanno rifatto la loro comparsa, anche se in misura in parte attenuata dall'uso delle mascherine.

Contro le allergie fuori casa, oltre all'uso della mascherina, ci sono poche accortezze adottabili: evitare di uscire nelle prime ore del giorno, quando la pollinazione è più intensa, e, se ci si sposta in auto, è opportuno pulirne i filtri.

In casa invece si possono mettere in pratica comportamenti virtuosi che possono fare la differenza: areare spesso e nei giusti momenti della giornata i locali per bilanciare i livelli di umidità, e pulire frequentemente e a fondo per eliminare più possibile polvere, acari e pollini che si depositano soprattutto su moquette e tappeti.

Se tutto questo non è sufficiente si possono anche usare antistaminici e spray nasali: per il loro impiego, però, è sempre opportuno rivolgersi al proprio medico curante.

