

PRESIDENTE

Guido Marcer

Dipartimento Medicina Ambientale
e Sanità Pubblica, Medicina del
Lavoro
Via Giustiniani 2
Università degli Studi di Padova
35128 Padova

VICE PRESIDENTE

Roberto Albertini

U.O. Clinica e Immunologia Medica
Azienda Ospedaliero-Universitaria;
Dipartimento di Clinica Medica,
Nefrologia e Scienze della Prevenzione
Università degli Studi di Parma
Via Gramsci 14
43100 Parma

PAST PRESIDENT

Mariangela Manfredi

U.O. Laboratorio Immunologia Allergologia
Nuovo Ospedale San Giovanni
di Dio, ASL 10
Via Torregalli, 3 50143 Firenze

SEGRETARIO

Maria Paola Domeneghetti

ARPAT Dip. Prov. di Pistoia
U.O. Attività di laboratorio
Via Baroni 18
51100 Pistoia

TESORIERE

Maira Bonini

ASL della provincia di Milano 1
UOC Igiene e sanità Pubblica-
Dipartimento di Prevenzione Medica
Via Spagliardi 19
20015 Parabiaco (MI)

COORDINATORE COMITATO DI
RETE

Alessandro Travaglini

Dipartimento di Biologia
Università di Roma Torvergata
Via della Ricerca scientifica, 1
00133 Roma

Consiglieri

Augusto Arsieni -
Brindisi

Elena Gottardini - San Michele all'Adige
(Trento)

Gianna Moscato - Pavia

Erminia Ridolo - Parma

Susanna Voltolini - Genova



CONSIGLI PRATICI PER I PAZIENTI ALLERGICI AI POLLINI

Chi soffre di allergia a pollini va incontro a disturbi al naso - starnuti, prurito, naso che cola - e agli occhi - lacrimazione, prurito, occhi rossi - nel periodo in cui sono presenti in aria i pollini ai quali è sensibilizzato. Alcuni soffrono di disturbi più gravi, propri dell'asma bronchiale, come tosse, difficoltà di respiro, sibili durante la respirazione. L'allergia colpisce all'incirca il 20% della popolazione italiana. I pollini che danno allergia sono trasportati dal vento e provengono dalle erbe (gramigna, erba canina, erba vetriola, assenzio, ecc.) ma anche da alberi e arbusti. I sintomi possono comparire molto precocemente, già a partire da gennaio, negli allergici al cipresso e nocciolo; durante la tarda primavera i sintomi sono causati soprattutto dalle graminacee e nel periodo estivo dalle composite tra le quali l'ambrosia, ma anche dalla parietaria. Proteggersi dai pollini non è facile, perché vengono trasportati dal vento anche a grandi distanze. Bisogna rivolgersi al proprio medico di famiglia e all'allergologo per avere una diagnosi precisa sul tipo di allergia, sulla gravità della patologia e sulla terapia più adeguata.

Sede legale c/o studio Marchetti, via delle Fonti 10/7 50018 Scandicci (FI),
C.F. 92010460373 - P.I. 04106880372
Segreteria di Rete: tel. +393346382437, fax verde 800910315, e.mail
info@ilpolline.it

Alcune semplici norme possono aiutare a ridurre i disturbi:

1. Farsi spiegare dal medico quando il polline cui si è allergici è presente in aria, per programmare l'attività all'aperto e la terapia da assumere.
2. Consultare regolarmente i calendari pollinici presenti in Internet o esposti nelle farmacie della zona in cui si vive. Per spostamenti di lavoro e per le ferie informarsi sulle concentrazioni di polline nella zona e nel periodo prescelto.
3. Chi è allergico ai pollini di alberi e arbusti deve prestare attenzione nei primi mesi dell'anno, evitando boschi e zone alberate.
4. Chi è allergico alle graminacee eviti gli spazi extraurbani da fine aprile a giugno-luglio. Chi è sensibilizzato alla parietaria e ad altri pollini estivi dovrà invece stare all'erta nella tarda estate ed evitare le aree incolte e gli edifici diroccati.
5. Nei giorni di sole con tempo asciutto e ventoso evitare le gite all'aperto nelle ore centrali della giornata. Preferire il primo mattino e la tarda serata.
6. Dopo la pioggia alcuni allergici stanno meglio, come conseguenza del dilavamento dei pollini dall'atmosfera. Per altri invece, la rottura dei granuli pollinici causata dall'umidità dell'aria può provocare un peggioramento dei disturbi.
7. Limitare le attività all'aperto durante la stagione pollinica: quando i sintomi sono più intensi non praticare sport all'aperto, ma scegliere luoghi chiusi, come palestre o piscine coperte. Durante il taglio del fieno non sostare nelle vicinanze.
8. Tenere chiuse le finestre durante le ore centrali della giornata. I climatizzatori di ultima generazione sono dotati di filtri



- antipolline. Aprire le finestre nelle tarde ore notturne o nelle primissime ore del mattino.
9. In automobile tenere chiusi i finestrini. I climatizzatori d'auto sono in genere dotati di filtri antipolline, da sostituire periodicamente. Anche sui mezzi pubblici i finestrini dovrebbero restare chiusi.
 10. In casa evitare di azionare ventilatori per non disperdere in aria i pollini depositati sul pavimento. Gli aspirapolvere attualmente in commercio sono dotati di filtri che vanno sostituiti periodicamente.

