



CONSIGLI COMPORIMENTALI

- In casa, tenete preferibilmente le finestre chiuse, meglio aprirle nelle ore notturne;
- Nel periodo di fioritura della pianta, cercate di ridurre il tempo trascorso all'aperto specie nelle giornate ventose e nelle ore più calde delle giornate con sole e clima secco: se, però, non ne potete proprio fare a meno, utilizzate occhiali il più possibile coprenti e quando possibile protezioni per le vie respiratorie; praticate sport preferibilmente in luoghi chiusi come palestre, piscine coperte, ecc.;
- Attenzione alle ore successive alla pioggia: frantuma il polline in una miriade di particelle che mantenendo intatto il loro potere allergizzante raggiungono più in profondità le vie aeree;
- Viaggiate in auto preferibilmente con i finestrini chiusi, evitando di tenere le bocchette di aerazione aperte; in moto o in motorino indossate un casco completamente chiuso;
- Nel periodo critico cercate di andare in vacanza in zone marine o di alta montagna;
- Negli impianti di condizionamento utilizzate filtri anti-polline, pulendoli e cambiandoli spesso;
- Dopo le attività all'aperto, cambiate i vestiti e fate la doccia per rimuovere il polline dalla pelle e dai capelli e comunque attenetevi sempre ad una scrupolosa igiene personale;
- Effettuate un'accurata pulizia dei luoghi di vita utilizzando aspirapolvere e panni inumiditi, al fine di rimuovere eventuale polline depositato sulle superfici (es. arredi);
- Evitate il più possibile la presenza di tendaggi, tappeti o ogni altro arredo in tessuto naturale. Tenete pochi peluches o altri giocattoli in stoffa e ricordatevi di lavarli spesso;
- Seguite scrupolosamente le istruzioni dello specialista sull'uso dei farmaci antiallergici necessari per la cura della malattia: evitate il "fai da te".

A CHI RIVOLGERSI

PER CURARSI

- ➔ **PROPRIO MEDICO CURANTE**
- ➔ **AMBULATORI DI ALLERGOLOGIA**

PER COMBATTERLA

- ➔ **AMMINISTRAZIONI COMUNALI**
- ➔ **U.O.C. SANITÀ PUBBLICA DELLA
ASL MILANO 1**

- **Distretto n. 1 di Garbagnate Milanese** - Viale Forlanini n. 121
Tel. 02.994302913/02.994302465
- **Distretto n. 2 di Rho** - Via Manzoni 7
Tel. 02.93208501
- **Distretto n. 3 di Corsico** - Via Marzabotto 12
Tel. 02.48617457
- **Distretto n. 4 di Legnano** - Via Savonarola 3
Tel. 0331.925649/0331.925662
- **Distretto n. 5 di Castano Primo** - Piazza Mazzini 43
Tel. 0331.886912
- **Distretto n. 6 di Magenta** - Via Al Donatore di Sangue 50
Tel. 02.97973404
- **Distretto n. 7 di Abbiategrasso** - Via S. Francesco d'Assisi 4
Tel. 02.942661268

A cura dell'U.O.C. Sanità Pubblica dell'ASL Milano 1

Bonini Maira - Cislachi Giuseppe - Colombo Paola

Tutte le informazioni sono tratte da pubblicazioni e siti internet a carattere scientifico.

*Ulteriori informazioni ed approfondimenti sono disponibili sul sito www.aslmi1.mi.it nell'Area di Approfondimento "Pollini e Ambrosia"

Regione
Lombardia
ASL Milano 1

Regione
Lombardia
ASL Milano 1

ASL Milano 1

A M B R O S I A



FUSTO E FOGLIE



FIORE MASCHILE



FIORE FEMMINILE



SEMI

CHE COS'E'

E' un'erba di origine nordamericana giunta in Europa probabilmente come contaminante di sementi. In provincia di Milano è conosciuta dai botanici fin dal 1940 come pianta esotica naturalizzata. Agli inizi degli anni '80, in particolare nella zona nord-ovest, la sua diffusione era solo aneddotica, ma dagli anni '90, a seguito di trasformazioni dell'agricoltura e dell'espansione urbana con conseguenti alterazioni dell'equilibrio ecologico, si è enormemente diffusa, diventando causa di pollinosi in un'elevata percentuale della popolazione. Ogni pianta può arrivare a produrre 2,5 miliardi di granuli di polline in una sola giornata, e fino a 60.000 semi che possono conservare la loro capacità germinativa fino a 40 anni dalla loro caduta al suolo.



GENERALITA'

Il genere *Ambrosia* appartiene alla famiglia delle Asteracee o Composite e comprende circa quaranta specie di erbe annuali o perenni, spesso aromatiche. La più comune è l'*Ambrosia artemisiifolia* o *elatior* (short ragweed). Ha uno stelo eretto e robusto, a volte rossastro, con fitta pelosità, striato, molto ramificato nella parte superiore, la cui altezza può variare dai 20-90 cm., sino a 2 metri. Le foglie sono molto frastagliate e vellutate. I fiori maschili, che producono il polline, sono minuscoli di colore verde-giallastro riuniti in piccoli capolini che sono addensati in spighe a forma allungata poste in cima agli steli.

CARATTERISTICHE

È un'erba a ciclo annuale che trascorre la stagione invernale sotto forma di seme, non più grande di 2-3 mm. Inizia a vegetare solo in tarda primavera. La fioritura si protrae dall'estate, dalla fine del mese di luglio, inizio di agosto, all'autunno. Le concentrazioni di polline più elevate si registrano da metà agosto a metà settembre. Compiuta l'impollinazione e la fecondazione, la pianta si affida soprattutto ad una disseminazione passiva ed accidentale ad opera di animali ed uomini. Poi si dissecca e muore. I semi, non più grandi di 2-3 mm., trascorrono l'inverno mischiati al terreno e poi a primavera ricominciano una nuova vita.

AMBROSIA ... A GIUGNO



AMBROSIA ... A LUGLIO



AMBROSIA ... AD AGOSTO-SETTEMBRE



METODI DI LOTTA

Lo **sfalcio** è il metodo più facilmente applicabile ed efficace. Deve essere eseguito quando le piante si trovano nello stadio che precede la fioritura; interventi tardivi su piante fiorite sono sconsigliabili perché favorirebbero una maggiore dispersione di polline. E' consigliabile eseguire **due sfalci**: il primo a **fine luglio** e quello successivo a **fine agosto**. Solo per le aree agricole può essere sufficiente un singolo intervento nella prima metà di agosto. Eventualmente a inizio settembre è possibile un secondo sfalcio se la stagione climatica dovesse favorire ricacci con fioritura successiva. Altri metodi di lotta sono: l'**estirpamento** (in caso di poche piante), la **semina di colture antagoniste** a crescita fitta (es. trifoglio, prato inglese), la **pacciamatura** (copertura del terreno con fogli di plastica, con residui degli sfalci o corteccia triturrata).

ATTENZIONE!

L'Ambrosia non deve essere confusa con l'**Artemisia**, che differentemente è una pianta perenne con foglie simili ma di colore verde scuro



nella parte superiore e quasi argenteo in quella inferiore e con caratteristico profumo aromatico simile al crisantemo.

L'ALLERGIA

L'ambrosia rappresenta un fattore di rischio potenziale molto elevato per i soggetti affetti da disturbi di natura allergica, in quanto produce quantità di polline molto abbondanti: la concentrazione dei pollini nell'aria può raggiungere durante la fioritura i due milioni di granuli per metro cubo. I soggetti allergici lamentano in genere irritazione agli occhi e difficoltà respiratorie (prurito nasale e oculare, gocciolamento nasale e lacrimazioni, starnuti che, nei casi più gravi, possono anche assumere la forma di veri e propri attacchi di tosse o asma).

