

Allergie autunnali: quali sono le più comuni e come difendersi?

Pubblicato: Venerdì 20 Ottobre 2023



Il **periodo autunnale** è generalmente considerata una stagione molto piacevole dal punto di vista climatico dal momento che le giornate non mai né eccessivamente calde e afose e nemmeno troppo fredde. Pur tuttavia essa può rivelarsi piuttosto critica per tutte quelle persone che soffrono di **allergie**.

Peraltro, negli ultimi anni in autunno, a causa dei mutamenti climatici, si è registrata una certa diffusione, oltre a quelli soliti, di allergeni che erano più comuni in altri periodi dell'anno.

Le allergie sono condizioni patologiche piuttosto diffuse e sono fra le malattie croniche più comuni. Secondo i dati dell'*Organizzazione Mondiale della Sanità* (OMS) la loro prevalenza varia tra il 10 e il 40% della popolazione a seconda delle zone e dei periodi dell'anno.

Come vedremo, i **sintomi allergia** sono piuttosto variegati e fastidiosi e per lo più si manifestano a carico dell'apparato respiratorio e di quello visivo. Cerchiamo di capire quindi quali sono le allergie autunnali più comuni e quali sono i rimedi più appropriati

Allergie: cosa sono e quali sono quelle più diffuse in autunno

In linea generale, l'allergia può essere definita come una condizione patologica che si caratterizza per un'**eccessiva reattività dell'organismo** in caso di contatto con determinate sostanze che sono definite

come **allergeni**. Le cause per le quali alcune persone sviluppano una maggiore sensibilità a tale contatto non sono state ancora definite con assoluta certezza. È noto però che alla base dei vari processi infiammatori che si scatenano durante una reazione allergica c'è la **formazione di istamina**. Anche altri mediatori chimici possono essere coinvolti.

Per quanto riguarda le allergie più diffuse nella stagione autunnale, si ricordano principalmente quelle ai **pollini** (in particolare ai pollini delle piante di ambrosia e di assenzio, ma anche a quelli delle Graminacee), quelle alle **muffe ambientali** (*Alternaria*, *Cladosporium*, *Aspergillus* e *Penicillium*) e quelle agli **acari della polvere**.

Allergie autunnali: segni e sintomi

Come accennato le allergie interessano soprattutto gli apparati respiratorio e visivo scatenando l'insorgenza di **rinite allergica** e **congiuntivite allergica**. I segni e i sintomi che caratterizzano queste due condizioni patologiche sono numerosi, in particolare si ricordano: starnuti, congestione nasale, naso gocciolante, respirazione più faticosa, prurito al naso, mucose infiammate, occhiaie bluastre, sensibilità alla luce, riduzione di gusto e olfatto ecc.

Questa sintomatologia può essere più o meno importante a seconda del quantitativo di allergeni con i quali si viene a contatto e anche della sensibilità individuale. Di norma le manifestazioni allergiche sono fastidiose, ma mai particolarmente gravi. In casi fortunatamente rarissimi potrebbe verificarsi uno shock anafilattico, una reazione allergica piuttosto grave.

Come difendersi dalle allergie?

Il primo ovvio consiglio che si può dare è quello di adottare tutti quegli accorgimenti che ci permettono di **ridurre al minimo il contatto con gli allergeni**, come per esempio ridurre le uscite negli orari in cui si registrano i massimi picchi di circolazione dei pollini (i momenti più favorevoli per le uscite sono la mattina presto nelle città, e nelle ore serali in campagna). È consigliabile evitare di stare all'aperto quando è stata tagliata l'erba da poco.

Se si utilizzano i climatizzatori è opportuno ripulire i condotti d'aria e cambiare i filtri optando per quelli antiallergici.

È consigliabile evitare di asciugare i capi di biancheria all'aperto, così facendo si eviterà che il polline si depositi su di essi. Dopo un'uscita è opportuno cambiarsi d'abito ed eventualmente lavarsi i capelli. Di notevole aiuto possono risultare i **depuratori d'aria**.

Di notevole aiuto sono anche i **farmaci antistaminici**; quelli di nuova generazione come la fexofenadina, la loratadina e la cetirizina sono molto efficaci e soprattutto sono privi di effetti collaterali rilevanti, diversamente da quelli di prima generazione che inducevano in particolare sonnolenza e sedazione.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it