

## Le punture di api, vespe e calabroni: un rischio estivo da non sottovalutare

**Pubblicato:** Martedì 30 Giugno 2026



Ogni anno, con l'arrivo del caldo e l'aumento delle attività all'aperto, milioni di persone si espongono al rischio di punture di imenotteri (api, vespe e calabroni). Sebbene **nella maggior parte dei casi l'evento si risolva con un temporaneo fastidio locale**, per una parte della popolazione il veleno di questi insetti rappresenta un pericolo concreto.

Secondo i dati ufficiali di AAIITO (Associazione Allergologi Immunologi Italiani Territoriali e Ospedalieri) e SIAAIC (Società Italiana di Allergologia, Asma, Immunologia Clinica), **le reazioni locali estese interessano circa il 10-15% della popolazione**, mentre **le reazioni allergiche generalizzate (sistemiche) colpiscono il 5%**, configurando gli imenotteri come una delle principali cause di anafilassi grave.

In un territorio ricco di aree verdi e zone lacustri, la prevenzione e la corretta informazione sono le armi più efficaci per vivere l'estate in sicurezza. Ne abbiamo parlato con **la dottoressa Marina Mauro, responsabile dell'Allergologia di Asst Lariana**, giunta oggi al meritato traguardo della pensione. Un modo per salutarla e ringraziarla per la competenza e professionalità profuse in questi anni.

**Dottoressa Mauro, quando una normale reazione deve iniziare a preoccuparci e quali sono i veri sintomi dell'allergia?**

“Quando veniamo punti e abbiamo una reazione locale estesa – ovvero un gonfiore in sede di puntura con un diametro di almeno 10 centimetri – non ci si deve allarmare: è sufficiente **applicare ghiaccio e una crema cortisonica**. In questi casi, la probabilità che alla successiva puntura si verifichi una reazione generalizzata è molto bassa, quasi pari a quella della popolazione generale. Dobbiamo invece muoverci tempestivamente quando compaiono i veri campanelli d’allarme di una reazione sistemica: pomfi in tutto il corpo con forte prurito, gonfiore del volto, nausea, vomito e crampi addominali. I sintomi più pericolosi per la vita riguardano l’apparato respiratorio e cardiocircolatorio: **mancanza d’aria, sensazione di gola serrata, respiro corto, cambiamento del timbro della voce** (segno di un iniziale edema della glottide) fino a un rapido abbassamento della pressione arteriosa che può esitare in perdita della coscienza (shock anafilattico). Più è grave la reazione generalizzata, maggiore è il rischio di ripeterla in futuro: in tutti questi casi l’immunoterapia (il “vaccino”) è assolutamente consigliata”.

## **Lo shock anafilattico è la manifestazione più temuta. Quali sono le corrette manovre di primo soccorso e come si rimuove il pungiglione di un’ape?**

“I sintomi dello shock consistono in vertigini, difficoltà a mantenere la stazione eretta, offuscamento della vista e perdita di coscienza. La prima cosa da fare è mettere il **paziente supino con le gambe sollevate di 15-20 centimetri e chiamare immediatamente i soccorsi** (112). Se il paziente ha con sé i farmaci salvavita, vanno somministrati in questo preciso ordine: adrenalina autoiniettabile, cortisonici e antistaminici. In caso di vomito, l’infortunato va adagiato su un fianco; se i soccorsi tardano, è fondamentale che resti sdraiato. Per quanto riguarda il pungiglione, l’ape ha un ago seghettato che rimane conficcato nella pelle insieme al sacco del veleno (motivo per cui l’insetto, volando, poi muore), mentre la vespa ha un pungiglione liscio e può pungere ripetutamente.

Attenzione all’errore comune: il pungiglione dell’ape non va mai rimosso con le pinzette o schiacciandolo con le dita, perché questa pressione “spremerebbe” il veleno residuo rimasto nella sacca direttamente nella pelle. La modalità corretta è scalzarlo di lato dal basso verso l’alto, usando l’unghia o un supporto rigido come una carta di credito”.

## **Per i soggetti allergici il kit con adrenalina autoiniettabile è un vero salvavita, eppure c’è ancora un timore diffuso nell’utilizzarla**

“Il timore legato all’uso dell’adrenalina è purtroppo ancora molto diffuso, spesso dettato dalla paura di sbagliare la manovra o dall’ansia di iniettarsi un farmaco così potente. Come Allergologia il nostro compito non si limita alla prescrizione medica, ma prevede un **vero e proprio percorso di addestramento e accompagnamento del paziente**. I pazienti a cui viene diagnosticata l’allergia ai veleni di imenotteri, e anche i familiari che li accompagnano in visita, vengono formati dal nostro personale infermieristico e medico: utilizziamo dei simulatori (penne dimostrative prive di ago e farmaco) per mostrare visivamente e far provare i passaggi esatti dell’autosomministrazione nella coscia. Spieghiamo loro che l’adrenalina, nella dose contenuta nell’autoiniettore, è un farmaco sicuro, privo di controindicazioni in caso di shock anafilattico, e che l’esitazione può costare la vita. Questo percorso serve proprio a trasformare la paura in consapevolezza, dando al cittadino la sicurezza necessaria per gestire l’emergenza in totale autonomia”.

## **Si parla spesso di Immunoterapia Specifica come di un “vaccino”. In cosa consiste e qual è la sua reale efficacia?**

“L’immunoterapia specifica con veleno di imenotteri è considerata dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) un vero e proprio salvavita. Consiste nella **somministrazione periodica di dosi crescenti del veleno a cui il paziente è allergico**, fino a raggiungere una dose di mantenimento che viene poi ripetuta per anni. Questo trattamento “allena” il sistema immunitario a tollerare il veleno, azzerando

quasi completamente il rischio di reazioni generalizzate, anche fatali a seguito di successive punture. È una terapia d'elezione che permette ai pazienti di riappropriarsi della propria quotidianità e di tornare a vivere le attività all'aria aperta in assoluta serenità”.

## **Come è organizzato il vostro percorso diagnostico?**

“L'Ambulatorio di Allergologia di Asst Lariana, in via Napoleona a Como, offre un servizio interamente dedicato a chi ha manifestato reazioni generalizzate. Ai pazienti viene riservato un percorso diagnostico e mirato per identificare l'insetto responsabile. Successivamente, vengono avviati all'immunoterapia specifica: il trattamento rende il soggetto tollerante già dopo 2-3 mesi dall'inizio della terapia. Per garantire una protezione stabile e duratura nel tempo, il percorso deve essere proseguito per almeno cinque anni (e in rari casi selezionati, per tutta la vita), rappresentando una risposta clinica concreta e d'eccellenza per la sicurezza della nostra comunità”.

## **Consigli pratici su come evitare di attrarre vespe e calabroni all'aperto**

Ecco alcuni consigli pratici e comportamenti da adottare all'aperto per ridurre al minimo il rischio di essere punti da api, vespe e calabroni durante la stagione estiva:

### **1. Attenzione a tavola (all'aperto)**

- Controlla cibi e bevande: Le vespe e i calabroni sono fortemente attratti dalle sostanze zuccherine (frutta, bibite, gelati) ma anche dalla carne e dal pesce. Non lasciare mai cibo esposto e controlla sempre l'interno di lattine o bicchieri prima di bere: un'ingestione accidentale può causare punture pericolose in bocca o in gola.
- Copri i rifiuti: Assicurati che i secchi della spazzatura o i sacchetti dei rifiuti, soprattutto se contengono scarti alimentari, siano ben sigillati.

### **2. Abbigliamento e cura personale**

- Colori neutri: Gli imenotteri sono attratti dai colori molto vivaci e dai motivi floreali. Quando fai escursioni o picnic, preferisci abiti di colore bianco, kaki o tonalità neutre.
- Evita profumi intensi: Lacche per capelli, creme solari molto profumate, deodoranti e profumi dolciastrici o fruttati attirano gli insetti, che li scambiano per fonti di nutrimento.
- Attenzione ai piedi nudi: Evita di camminare scalzo sui prati (dove potrebbero esserci api sui trifogli o vespai sotterranei) o nei pressi di alberi da frutto caduti a terra.

### **3. Gestione degli spazi e attività all'aperto**

- Fai attenzione durante i lavori di giardinaggio: Prima di potare una siepe, pulire un sottotetto o raccogliere la legna, controlla visivamente che non ci siano nidi (vespai). Se devi farlo, indossa maniche lunghe, pantaloni e guanti.
- Non infilare le mani nei cavi: Evita di inserire le mani in cavità dei muri, tronchi vuoti o fessure senza aver prima verificato l'assenza di insetti.

## **4. Come comportarsi in presenza di un insetto**

- Mantieni la calma: Se un'ape o una vespa si posa su di te o ti vola vicino, non agitare le braccia e non cercare di colpirla. I movimenti bruschi vengono percepiti come una minaccia e aumentano la probabilità di un attacco. Resta immobile o allontanati lentamente.
- Attenzione ai segnali del nido: Se noti molti insetti che entrano ed escono costantemente da una fessura o da un punto del giardino, potresti essere vicino a un nido. Allontanati senza disturbare l'area. In caso di vespai o alveari in zone frequentate o domestiche, non tentare il “fai da te” ma

contatta professionisti della disinfestazione.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it