

# SALUTE & BENESSERE



## MALATTIE DI STAGIONE

# Allergie sempre più feroci Ne soffre un italiano su tre

di **Luigi Cucchi**

La primavera è sinonimo di allergia. Tra le cause: temperature più calde, giornate più lunghe, sole splendente, il risveglio di fiori e natura. I cicli dei pollini si dilatano e si soffre di questo disturbo da febbraio (o prima) sino a fine settembre. Non è ancora stata fatta una valutazione sistematica, ma già sappiamo che le malattie allergiche e l'asma sono fortemente influenzate anche dai cambiamenti climatici. Ecco perché si è discusso su questo tema anche alla recente Conferenza sul clima di Parigi, dove si è precisato che anche lo smog fa la sua parte. La gravità di allergie e asma è strettamente legata alla qualità dell'aria.

Ogni anno cresce il numero di pazienti allergici: in Europa sono 70 milioni, mentre nel nostro Paese un italiano su tre è affetto da patologie allergiche e il 50% dichiara di aver avuto almeno una volta un episodio di sospetta natu-

Anche la qualità dell'aria sale sul banco degli imputati. L'interazione con i pollini

ra allergica. Tra le malattie più diffuse asma e rinite di cui soffrono, rispettivamente, 3 e 12 milioni di italiani provocate da pollini, acari della polvere o peli di animali, come cani e gatti. Inoltre, nello stesso paziente possano frequentemente coesistere asma e rinite. Altre patologie allergiche sono gli eczemi e l'orticaria che interessano circa l'1% della popolazione.

Le allergie alimentari sono più comuni in età pediatrica, dal momento che interessano oltre mezzo milione di *under 18*. Allergie meno note sono quelle a farmaci, prevalenti in età adulta e le allergie al veleno di imenotteri (api e vespe) che possono essere responsabili di gravi shock anafilattici.

«Le malattie allergiche più gravi possono rivelarsi talvolta fatali

sia per accessi asmatici gravissimi sia per il verificarsi di shock anafilattico. Per questo devono essere diagnosticate in tempo e curate con terapie idonee: attraverso una diagnosi precoce è possibile trovare le cure e i farmaci più efficaci per rendere le crisi allergiche meno gravi e governare la malattia», sottolinea Walter Canonica, presidente della Società italiana di allergologia e immunologia clinica.

«Alcuni inquinanti interagiscono con i pollini e sembrano favorire la produzione di anticorpi specifici (IgE) nelle mucose respiratorie, con un peggioramento delle malattie allergiche e dell'asma», spiega Canonica. Le recenti indagini confermano l'accumulo di inquinanti nelle nostre abitazioni e

uffici. Mancanza di un'appropriata pulizia, anche dei filtri dell'aria condizionata, insufficiente aerazione dei locali concorrono, insieme a fattori genetici predisponenti, all'aumento di allergie anche in età pediatrica. L'azione di difesa svolta dal nostro sistema immunitario è frutto dell'evoluzione di milioni di anni. Oggi, nei Paesi industrializzati, dove le infezioni sono rare perché disponiamo di strumenti potenti - come antibiotici e vaccini - questo sistema reagisce in maniera esagerata contro bersagli diversi da quelli contro i quali combattevano nel passato. «Complice l'igiene, lo stile di vita e gli avanzamenti della medicina, parassiti e agenti patogeni sono praticamente debellati e il sistema immunitario continua a funzionare contro agenti innocui - continua l'immunologo -; secondo recenti proiezioni epidemiologiche, nel 2020 un adolescente su due soffrirà di rinite allergica».

Entro il 2025 sarà allergico un europeo su due. Secondo la *European Academy of Allergy and Clinical Immunology* quella delle allergie va considerata una vera pandemia e le stime mostrano che entro dieci anni il 50% degli europei avrà un qualche tipo di allergia. Oggi, nel Vecchio continente, dove è la malattia cronica più diffusa, è allergico un bambino su tre. Asma e rinite causano ogni anno 100 milioni di giorni di lavoro e di scuola persi.

pagine a cura di **Pierluigi Bonora**

» di **Corrado Bait\***  
**Una macchina chiamata corpo**

## Problemi di osteoporosi? La primavera è un toccasana

Una patologia silenziosa, che inizia senza sintomi, ma quando si manifesta può compromettere seriamente la qualità della vita. È l'osteoporosi, la malattia che «consuma» le ossa fino a renderle fragili e facili alle fratture. Frequentissima nelle persone anziane, soprattutto se donne, l'osteoporosi comporta una significativa riduzione della concentrazione dei minerali a livello del tessuto osseo. La «qualità» del nostro osso si determina soprattutto nei primi 25-30 anni di vita. Per questo si dice che la vera prevenzione dell'osteoporosi inizia da giovanissimi. Chi al termine dello sviluppo ha raggiunto un elevato picco di massa ossea, cioè il livello massimo di contenuto di sali di calcio nelle ossa, correrà meno rischi di rompersi molti anni dopo.



Non è mai troppo tardi, però, per prendersi cura delle proprie ossa, evitando di cadere nella cosiddetta osteopenia, carenza ossea che apre di fatto all'osteoporosi. La prevenzione dell'osteoporosi ruota attorno a 3 cardini: l'alimentazione, l'attività fisica e la normale disponibilità di vitamina D. Per quanto riguarda il primo punto, il calcio è il nutriente fondamentale per la salute dell'osso. In realtà, i principali componenti minerali dell'osso sono due: il calcio e il fosforo, ma quest'ultimo è contenuto in una grande varietà di alimenti, per cui una sua carenza è praticamente impossibile. Il calcio, invece, è presente in quantità significative solo nel latte e nei suoi derivati. Latte, yogurt e formaggi devono quindi far parte fin da giovani della nostra dieta di tutti i giorni. Anche il movimento è un alleato preziosissimo. Chi ha iniziato a fare attività sportiva fin da giovane avrà una densità ossea maggiore rispetto a chi non ne ha mai fatta. Però, come sempre, non è mai troppo tardi per iniziare a muoversi: basta una semplice passeggiata di buon passo, ogni giorno, per ricontare dei benefici. Il consiglio è ancor più valido per le signore, specie dalla menopausa in poi.

Infine, un toccasana è la vitamina D. Non è necessario assumerla con i cibi, perché l'organismo la sintetizza autonomamente grazie ai raggi ultravioletti della luce solare. Ecco perché anche per le persone anziane, soprattutto per le donne, è importantissimo stare all'aperto, specie ora che la stagione è così favorevole. Basta davvero un'ora al giorno fuori di casa, con il viso, le mani e le braccia scoperte per ottenere i massimi benefici.

\*Specialista in Ortopedia e Traumatologia

# Biolactine

EQUILIBRIO E BENESSERE



## FERMENTI LATTICI VIVI per L'EQUILIBRIO della FLORA INTESTINALE

**Biolactine** è un integratore alimentare di **fermenti lattici vivi** utile a ristabilire il corretto **equilibrio** della **flora intestinale** che potrebbe risultare alterata da **errate abitudini alimentari**, **stress**, inquinamento o dall'uso prolungato di **antibiotici**. Utile anche in caso di **viaggi** (**Biolactine Travel**) e per la funzionalità delle **vie urinarie** (**Biolactine Cranberry**).

## FERMENTI LATTICI, VITAMINE ED ESTRATTI NATURALI PER IL TUO BENESSERE.

In **flaconcini**, **compresse**, **capsule**  
e **bustine orosolubili**.

**IN FARMACIA.**



**SELLA**

www.sellafarmaceutici.it