

http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute/

CINQUE CONSIGLI CONTRO LE ALLERGIE RESPIRATORIE

6 marzo 2015



Evitare di uscire durante le giornate ventose e i viaggi in auto con i finestrini aperti. Fare la doccia ogni giorno. Cambiare le scarpe quando si rientra a casa. Attenzione a tappeti, moquette e tendaggi

Tra pochi giorni sarà di nuovo primavera e, con il ritorno della bella stagione, aumentano i disturbi per chi soffre di allergie respiratorie. “La causa principale è la presenza nell’aria di pollini – afferma il prof. Carlo Capristo consigliere nazionale della Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili (SIMRI) - Possono provocare congestione e naso gocciolante, prurito e lacrimazione degli occhi, infiammazione delle mucose, tosse continua. A volte invece si manifestano sintomi più pesanti come quelli caratteristici dell’asma, con gravi difficoltà respiratorie”.

Consigli - Ecco cinque consigli pratici da mettere in atto durante il periodo dell’anno più problematico per gli allergici:

- 1) Evitare di uscire durante le giornate secche e ventose, quando è più alta la concentrazione di pollini;
- 2) Fare la doccia e lavare i capelli quotidianamente. I granuli pollinici spesso rimangono intrappolati

tra i capelli e la notte possono depositarsi sul cuscino, venendo così inalati;

3) Evitare i viaggi in macchina od in treno con i finestrini aperti. Quando possibile è preferibile viaggiare in autoveicoli con aria condizionata e filtri di aerazione anti-polline da pulire spesso

4) Indossare un nuovo paio di scarpe quando si rientra a casa, e riporre le altre in un armadio in modo che non trasportino in giro le particelle allergizzanti.

5) Tappeti, moquette, tappezzerie e tendaggi sono arredamenti rischiosi: lì si depositano pollini e polveri difficili da rimuovere.

4 bambini su 10 - "In Italia quattro bambini su 10 e il 20% degli adolescenti soffre di allergie respiratorie - sottolinea il prof. Capristo - Spesso però un paziente scopre di averle solo in età adulta. La predisposizione al disturbo è da ricercare nel nostro DNA. Ma non sempre sappiamo quando e se si scatenerà. Occorrono una serie di eventi, come la concentrazione di allergene, una minore integrità delle mucose o l'aggravarsi di disturbi fino a quel momento sottovalutati. Per questo ci sono persone in cui i sintomi si manifestano dopo i 20-30 anni, ma solo perché gli agenti scatenanti si sono presentati più tardi rispetto ad altri".