



# ALLERGIE

## UN TEST PER LA DIAGNOSI E LA CURA

### Cosa sono, che sintomi presentano cosa fare se ci si scopre allergici

L'inizio della primavera non è per tutti un momento di gioia, infatti, per molti, l'arrivo della nuova stagione rappresenta il ritorno puntuale di un fastidioso e spesso invalidante problema: l'allergia. L'allergia è una condizione per la quale alcuni individui reagiscono in modo esagerato alla esposizione a una o più sostanze del tutto innocue per la maggioranza dei soggetti. La sostanza a cui si può risultare allergici si chiama "allergene". Gli aller-

geni più comuni sono i pollini, gli acari, i peli e la forfora di animali, le muffe e le spore fungine, alcuni alimenti ed il veleno di insetti.

Le "sindromi allergiche" possono interessare principalmente le prime vie respiratorie (rinite allergica), gli occhi (congiuntivite), le vie bronchiali (asma) e la pelle (dermatite). I sintomi possono essere oculari, nasali e bronchiali (naso chiuso, starnuti, lacrimazione, difficoltà respiratoria), ma anche difficoltà di con-

centrazione, scarsa attenzione, disturbi del sonno, mal di testa e malessere psicologico (irritabilità e frustrazione). In caso di asma, invece, i sintomi sono più seri e comprendono difficoltà di respirazione anche rilevanti (tosse secca e insistente, sensazione di soffocamento). Nei casi più gravi, poi, si parla di "anafilassi", una condizione che può essere provocata da allergie a farmaci, veleni di insetti, allergeni alimentari e lattice di gomma.

**Dal 10 al 15%  
della popolazione  
italiana è colpita  
da fenomeni  
allergici**

## I Servizi dell'Azienda USL

**In tutti i distretti sanitari dell'AUSL - Parma, Fidenza, Sud-Est, Valli Taro e Ceno - vi è una rete di ambulatori con specialisti in allergologia (Unità Operativa aziendale di Allergologia e Immunologia Clinica). Per accedere ai servizi è necessaria la richiesta del medico di famiglia e la prenotazione, che puoi fare presso gli sportelli CUP. Negli ambulatori, potrai avere utili informazioni sugli aspetti clinici e di prevenzione, potrai sottoporri a indagini diagnostiche e ricevere le necessarie terapie. Nelle sedi di Parma, Borgotaro, Fidenza e Colorno sono assicurati, oltre a queste attività, test diagnostici e terapie iposensibilizzanti per le allergie a veleno di imenotteri.**

Sui siti [www.unipr.it](http://www.unipr.it) e [www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it) è disponibile il Bollettino delle concentrazioni dei pollini e delle spore fungine nell'aria di Parma

Esiste, in alcuni casi, una correlazione tra allergie e alcune particolari sostanze. È utile sapere che:

ALLERGIA	CIBI E SOSTANZE
<b>Pollini di parietaria</b>	Gelso, basilico, camomilla, pistacchio, piselli, melone
<b>Pollini di composite</b>	Miele, camomilla, olio di semi di girasole, sedano, carote, banane, finocchio, prezzemolo, cicoria, mela, anguria, melone, castagne, arachidi, noci, nocciole
<b>Pollini di graminacee</b>	Fumento, anguria, melone, prugne, pesche, albicocche, ciliegie, mandorle, kiwi, limoni, arance
<b>Pollini di betulacee</b>	Mele, sedano, pesche, kiwi, pomodori, arachidi, noci, nocciole, pere, fragole, lamponi, prugne, albicocche, ciliegie, mandorle, finocchio, carote, prezzemolo
<b>Pollini di poligonacee</b>	Grano saraceno
<b>Lattice della gomma</b>	Banane, kiwi, ananas, avocado, castagne, melone, papaia
<b>Dermatofagoidi</b>	Lumache di terra, molluschi monovalve (patelle)
<b>Proteine del latte</b>	Cibi che possono contenere "alimenti nascosti", cioè proteine del latte: <ul style="list-style-type: none"><li>• prodotti caseari (burro, caseina, caseinati, panna, ricotta, mozzarelle, formaggi);</li><li>• prodotti di pasticceria e di gelateria;</li><li>• alcuni prodotti di salumeria (insaccati: salame, mortadella, etc.; prosciutto cotto, wurstel, alcune margarine); prodotti di gastronomia (salse, creme e zuppe vegetali, alimenti preconfezionati o in scatola, etc.)</li></ul>
<b>Proteine dell'uovo</b>	Cibi che possono contenere "alimenti nascosti", cioè proteine dell'uovo: paste speciali, prodotti dolciari e di gelateria, cibi impanati e fritti, maionese e salse in genere, marsala all'uovo
<b>Intolleranza al glutine</b>	Da evitare assolutamente: frumento e suoi prodotti (farina, pasta, pane, biscotti, dolci, olio di germe di grano, farro, amido di frumento, etc.), orzo e suoi prodotti (zucchero d'orzo, etc.), malto e suoi prodotti (birra, whisky, farine di malto, etc.), avena, segale e loro prodotti (farina e pane di avena o di segale), semolino, cous-cous, soia. Attenzione agli "alimenti nascosti" che possono contenere glutine: dolci e gelati, dadi e concentrati per brodo, alimenti in scatola, liofilizzati o precotti, maionese, creme, omogeneizzati, salse e condimenti vari, lievito in polvere, yogurt, oli vegetali

## Luoghi comuni da sfatare

L'allergia è un problema globale, in quanto coinvolge il sistema immunitario della persona. L'allergologo svolge un ruolo di tipo multidisciplinare, strettamente integrato con altri specialisti, quali, ad esempio, il pneumologo, l'otorinolaringoiatra, l'oculista, il dermatologo, il pediatra, etc.

- Le allergie non sono un problema esclusivamente infantile o adolescenziale. Infatti, la comparsa di reazioni allergiche può avvenire anche in età avanzata.
- La situazione del bambino allergico può non terminare con la crescita, ma ripresentarsi, talvolta anche

sotto altre forme, anche dopo un periodo di riduzione dei sintomi.

- I test allergologici possono essere ripetuti più volte nell'arco della vita, in qualunque momento dell'anno. Il test rileva la sensibilità ad una determinata sostanza, tale sensibilità può cambiare nel corso degli anni.
- Dall'esito del test l'allergologo ti consiglia la migliore terapia, in collaborazione con il tuo medico di fiducia.