

Allergy Planet

Un angolo del web dedicato all'allergia

Combattere l'allergia alle graminacee

Approfondiremo quelli che sono i tre pilastri per curare l'allergia: l'allontanamento degli allergeni (con alcuni utili suggerimenti), i farmaci sintomatici e l'immunoterapia specifica (vaccino anti-allergico). **L'allergia alle graminacee è probabilmente l'allergia più diffusa nel mondo**, è costantemente in crescita e affligge milioni di persone in Italia da Aprile a Giugno. Come tutte le allergie, può avere un andamento subdolo: manifestarsi con sintomi lievi e facilmente controllabili, che sembrano non influire troppo sulle attività quotidiane, per poi dimostrarsi invece una "compagna" particolarmente scomoda, capace di peggiorare e limitare la qualità di vita della persona allergica. Pensiamo solo alle difficoltà che bambini e ragazzi possono incontrare nel proprio percorso scolastico o sportivo a causa di quella che spesso viene definita come "banale allergia".

Pochi ma utili suggerimenti

L'aspetto più problematico dell'allergia alle graminacee è quello legato alla diffusione dell'allergene: i pollini infatti sono adatti a rimanere sospesi e non vi sono strategie realmente efficaci per evitare di venirne a contatto. **L'allontanamento dell'allergene, che dovrebbe essere la prima scelta nella terapia di un'allergia, in questo caso può avere un'efficacia molto limitata.** Si possono però seguire degli accorgimenti utili:

- Controllate su Internet le previsioni dei pollini. Se si prevedono livelli elevati di polline nell'aria potete pensare di assumere farmaci prima della comparsa dei sintomi.
- Non appendete il bucato all'esterno, e cercate di evitare che i vostri animali domestici si mettano sul letto o sul divano.
- Evitate di esporvi all'aria aperta durante le giornate piovose: contrariamente a quanto comunemente ritenuto, la pioggia fa "esplodere" i pollini, che liberano particelle allergeniche di piccole dimensioni più facilmente inalabili e con accesso alle vie respiratorie più profonde.

Questi sono solo alcuni degli accorgimenti da seguire: nel terzo e ultimo post di questo percorso presenteremo una [lista completa delle cose da fare e da evitare](#).

Farmaci sintomatici e vaccino antiallergici

I farmaci antistaminici sono spesso prescritti per ridurre i sintomi dell'allergia. A contatto con il sistema immunitario di una persona allergica, l'allergene scatena una serie di meccanismi, il principale dei quali è il rilascio di istamina, a sua volta causa di molti sintomi della rinite allergica. Il farmaco antistaminico contrasta l'attività dell'istamina e quindi diminuisce l'intensità dei sintomi: agisce dunque solo sui sintomi e non sulle cause dell'allergia.

L'unica terapia capace di agire sulla causa dell'allergia alle graminacee rimane quella del [vaccino antiallergico](#) (o immunoterapia specifica). Il vaccino anti-allergico consiste nella somministrazione di piccole dosi di un estratto allergenico specifico (in questo caso, graminacee), per ottenere una riduzione della sensibilità dell'organismo verso quel determinato allergene. Proprio perché il vaccino antiallergico agisce in maniera progressiva e graduale sulle cause e non sui sintomi, si può avere la sensazione che non abbia efficacia, perché non vi è una riduzione immediata dei sintomi. Il sistema immunitario infatti viene abituato lentamente alla presenza dell'allergene, proprio per desensibilizzarlo e impedire che reagisca in modo eccessivo.

La terapia è quindi efficace se applicata costantemente nelle dosi e nei tempi stabiliti dal medico. Il programma terapeutico è distribuito su più anni (da un minimo di 3 a un massimo di 5): durante il 1° anno l'efficacia nella riduzione dei sintomi può anche essere lieve, ma già dal 2° anno è possibile osservare i primi significativi miglioramenti. A partire dal 3° anno il soggetto allergico dovrebbe essere completamente desensibilizzato. La durata della cura è però compensata ampiamente dalla sua efficacia: come dimostrano molti studi clinici la desensibilizzazione infatti dura nel tempo (molti anni dopo aver terminato la terapia), e soprattutto interrompe la "[marcia allergica](#)", cioè l'evoluzione dell'allergia in cui i sintomi si moltiplicano e aumentano d'intensità.