



RITORNA L'ALLERGIA

Dal naso allo starnuto: la reazione al polline

Breve guida all'autodifesa per godersi la natura in pace



Un castagno fiorito lungo il percorso che porta alla Riposa, sotto il Rocciamelone a Mompantero (foto Cristina Converso)

di CRISTINA CONVERSO
dottore forestale e scrittrice

Cari lettori e lettrici, ben ritrovati, lo scorso mese abbiamo affrontato in modo sintetico l'affascinante storia evolutiva della sessualità vegetale e animale. Era un volo, simile a quello dei pollini, per incuriosire, dare le nozioni basilari all'argomento che avremmo trattato questo mese, ovvero l'allergia pollinica.

Facciamo un brevierassunto, qualcuno forse ricorderà che abbiamo indicato come allergenici i pollini volatili, le infiorescenze maschili che per raggiungere l'infiorescenza femminile devono compiere il viaggio aereo, impollinazione che abbiamo definito come anemofila.

Per chi non avesse letto la puntata di "Come un albero di aprile", può leggerla scansionando il qr code a lato.

Il polline, o granulo pollinico, come ricorderete, è la parte spermatica degli organismi vegetali. Sono le cellule maschili che giunte sul fiore lo fecondano e sono sempre queste cellule maschili a produrre i fenomeni allergici. Le dimensioni del polline variano da 10µm a 100µm, pertanto non sono visibili a occhio nudo. Quando i granuli pollinici entrano in contatto con i soggetti allergici avviene la cosiddetta reazione allergica, determinata da una ipersensibilità immediata o tardiva. A far scattare la reazione allergica è una reazione del sistema immunitario, accertabile tramite un prelievo ematico, che viene fatto presso il Servizio Sanitario Nazionale oppure in centri specialistici accreditati alla definizione delle Ige, immunoglobuline. Anticorpi prodotti dal sistema immunitario, principalmente coinvolti nelle reazioni allergiche. Livelli elevati nel sangue indicano spesso

”
Calendario e Bollettino strumenti essenziali per chi soffre



allergie (asma, rinite, dermatiti) o infezioni parassitarie. Si distinguono in Ige totali (screening generico) e specifiche (per identificare allergeni specifici come pollini, alimenti o acari).

Respiriamo le particelle invisibili

Il polline viene catturato dalla mucosa nasale, dove le cellule che la compongono, in caso di sensibilità attivano la prima reazione allergica, che con il trascorrere del tempo o l'aumento dell'esposizione, potrà coinvolgere aree più estese del corpo in modo più sistematico.

I sintomi più comuni sono: starnuti a raffica; naso che cola (secrezione acquosa); naso chiuso; prurito nasale, oculare e faringeo; lacrimazione (congiuntivite allergica). Indotti da questa serie di reazioni abbiamo la vasodilatazione (congestione nasale); l'aumento della permeabilità capillare (edema); stimolazione delle ghiandole mucose (rinorrea); stimolazione delle terminazioni nervose (prurito e starnuti).

Una volta accertata che la causa dei sintomi non sia virale, ad esempio un banale raffreddore di stagione, occorre iniziare ad osservare i propri sintomi in modo costante nel corso dell'anno. I pollini, infatti, sono presenti tutto l'anno, non solo in primavera; pertanto, occorre correlare la nostra condizione con il "Calendario pollinico", per iniziare a comprendere in quale stagione e mese siamo più sensibili, e se necessario rivolgersi al medico per una terapia.

Se voglio avere qualche indizio in più, dove e come posso consultare i dati? Da anni è disponibile in Italia una rete di monitoraggio nazionale dei pollini, il cui nome è "Pollnet", e viene gestita dal Sistema Nazionale per la Protezione dell'Ambiente (Snpa), con il supporto delle singole Agenzie di Protezione Ambientale (Arpa) presenti sulle singole Regioni.

A cosa serve "Pollnet"? L'attività di monitoraggio dei pollini si affianca e completa quella di monitoraggio della qualità dell'aria, alla luce della biodiversità di specie vegetali, in con-

cordanza con le rilevazioni di fenomeni atmosferici e climatici. Inoltre, produce informazioni in campo sanitario utili alla diagnostica, terapia e ricerca delle patologie allergiche respiratorie.

La rete Pollnet misura i pollini

Il sito <https://pollnet.isprambiente.it/> è molto prezioso per tutti gli allergici, e non solo, fonte di informazione dettagliata e aggiornata disponibile sul proprio territorio. Cosa possiamo trovare su "Pollnet"? Sulla piattaforma possiamo scoprire il "Calendario pollinico" che evidenzia in quel preciso momento dell'anno quali sono i pollini rilevati

dalle stazioni di monitoraggio, la loro concentrazione e distribuzione.

Le 'previsioni' per tipo di polline

Quando si ha il sospetto di essere sensibili sarebbe buona prassi confrontare con il calendario della propria area di abitazione o lavoro quali sono le specie che in quel momento stanno impollinando; così da non avere un'informazione generica del tipo, "allergia al polline". Domandandosi anche sì, ma quale? In che momento dell'anno?

Il regno vegetale infatti è molto preciso sull'impollinazione e anche noi possiamo esserlo nell'osservazione

Famiglie	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	tendenza
ACERACEAE								⇔
AMARANTHACEAE							B	⇔
BETULACEAE: BETULOIDEAE		B	B	B		B	B	⇔
ASTERACEAE (ex COMPOSITAE)								⇔
Ambrosia								⇔
Artemisia								⇔
CORYLACEAE: CORYLOIDEAE	B	B	B			B	B	⇔
CUPRES/TAXACEAE		B	B	B				⇔
FAGACEAE	M	M	B	A	B	B	B	⇔
POACEAE (ex GRAMINEAE)	A	A	A	A	M	M	A	↑
OLEACEAE	M	M	M	A	B		M	↑
PINACEAE	M	A	M	A	B	B	B	↓
PLANTAGINACEAE	M	A	M	M	M	M		↑
PLATANACEAE		B	B		B			⇔
POLYGONACEAE	B	B	B	M		B		↑
SALICACEAE								⇔
ULMACEAE								⇔
URTICACEAE	M	B	B	M	B	B	M	↑
ALTERNARIA	M	M	M	M	B	B	B	↑

dei sintomi che si presentano.

Tramite il qr code a lato è possibile accedere alla propria area di residenza e vedere come sta andando la stagione pollinica prendendo visione ogni settimana delle variazioni e delle concentrazioni.

Prendiamo ad esempio il "Calendario" e "Bollettino" pubblicato per le settimane correnti e la previsione. La lettura del "Bollettino" ci informa che alla luce delle variazioni meteorologiche le concentrazioni polliniche sono lievemente in diminuzione. Tuttavia, possiamo anche apprendere che per la zona definita Asl To5, che ricade nell'ambito di competenza del Servizio Sanitario Torino5 Valle Susa, le specie evidenziate in rosso e arancio sono quelle che potrebbero innescare una maggiore reazione nei soggetti sensibili.

Pertanto, occorre sempre verificare prima di una salutare camminata o gita e pianificare la destinazione, magari cambiare itinerario in favore di una zona dove ci sentiamo meno infastiditi. Importante inoltre l'informazione per conoscere i livelli pollinici della nostra zona di residenza, scuola e lavoro.

Arpa Piemonte, che lavora sul territorio a gestire il monitoraggio e la lettura della stazione piemontese pubblica regolarmente sul proprio sito il "Bollettino pollinico" che confluisce in quello nazionale.

Ogni settimana è consultabile al sito www.arpa.piemonte.it/rischi_naturali/snippets_arpa/pollini. Pertanto, cari lettori e lettrici nella speranza di aver fornito un servizio utile alle vostre giornate vi invito ad osservare voi e magari figli e nipoti se occorre e confrontare i vostri sintomi con i dati riportati nel "Calendario pollinico", tenendo ben presente che non costituisce uno strumento di autodiagnosi, non sostituisce la valutazione attenta di un medico allergologo, a cui occorre rivolgersi qualora i sintomi siano persistenti e invalidanti.

Al prossimo mese che sarà all'insegna di una ricorrenza di valle, curiosi?

