

GUIDA ALLE ALLERGIE

COME RICONOSCERLE
E IMPARARE A CONVIVERCI



Sommario

<u>Introduzione</u>	<u>9</u>
---------------------------	----------

Capitolo 1 – Nozioni generali

Cos'è l'allergia?.....	<u>11</u>
Allergia, ambiente e stili di vita.....	<u>14</u>
Le principali manifestazioni allergiche.....	<u>16</u>
I grandi gruppi di reazioni allergiche.....	<u>17</u>
Le reazioni allergiche gravi	<u>22</u>
La costituzione allergica.....	<u>24</u>

Capitolo 2 – I metodi diagnostici

L'anamnesi	<u>29</u>
Le prove cutanee.....	<u>31</u>
Le analisi di laboratorio.....	<u>33</u>

Capitolo 3 – I metodi preventivi e le terapie

La prevenzione.....	<u>37</u>
Le terapie.....	<u>38</u>

Capitolo 4 – Le riniti allergiche

La rinite allergica intermittente o “raffreddore da fieno”	44
La rinite allergica persistente.....	49
Rinite e asma: uno stretto legame	53

Capitolo 5 – L’asma e le malattie allergiche polmonari

Nozioni base di anatomia e fisiologia	55
Cos’è l’asma	57
Gli allergeni responsabili.....	58
I fenotipi dell’asma	59
I sintomi	62
La diagnosi	65
La prevenzione.....	67
La cura	69
Le malattie polmonari di origine allergica	75

Capitolo 6 – Le allergie della pelle

Nozioni base di anatomia e fisiologia	79
L’eczema	81
L’orticaria.....	91
Un caso particolare: l’angioedema.....	94
Il ruolo dei cosmetici.....	94

Capitolo 7 – Le malattie allergiche degli occhi

Nozioni base di anatomia e fisiologia	97
La congiuntivite allergica	99
Le cheratocongiuntiviti allergiche	101
L’eczema delle palpebre	102
La blefarite	103
I problemi particolari delle lenti a contatto	104

Capitolo 8 – Le allergie alimentari

I meccanismi	106
Le false allergie alimentari.....	107
I principali alimenti responsabili.....	110
Le reazioni crociate.....	114
I sintomi	115

La diagnosi	116
La cura	118
Un'etichetta contro le allergie alimentari.....	120

Capitolo 9 – Le allergie ai farmaci

I farmaci che possono provocare allergie	125
I sintomi	130
La diagnosi	131

Capitolo 10 – Le allergie alle punture di insetti

I sintomi	134
La diagnosi	136
La cura	136

Capitolo 11 – Le allergie dei bambini

Le allergie alimentari.....	140
Le dermatiti di origine allergica	143
L'otite media e l'allergia delle vie respiratorie superiori.....	147
L'asma e le crisi	148
Le ripercussioni psicologiche dell'allergia	151

<u>Indice analitico</u>	153
--------------------------------------	------------

Introduzione

Le malattie allergiche sono in continuo aumento nel mondo industrializzato e nel nostro paese. Gli studi epidemiologici stimano che una frazione compresa tra il 10 e il 30% della popolazione è affetta da rinite allergica, disturbo che negli ultimi anni si è particolarmente diffuso, tanto che la percentuale di casi è passata dal 6 al 9% tra i bambini e dal 14 al 17% tra gli adolescenti. È in aumento anche l'asma bronchiale, che nel nostro paese colpisce quasi il 10% degli adulti e fino al 20% dei bambini in età scolare, considerando anche le forme lievi. Tra le allergie cutanee crescono sia i casi di dermatite atopica, passati negli ultimi anni dal 6 al 10%, sia i casi di orticarie, eczemi, allergie ad alimenti e additivi, ai farmaci, alle punture di insetti e al lattice. Con questi numeri si può ipotizzare che quasi una persona su due abbia un'allergia o sia stata colpita almeno una volta nella vita da un disturbo allergico. E con la loro diffusione le allergie stanno diventando un problema di salute pubblica: sono centinaia di migliaia le ore lavorative perse ogni anno in Italia per patologie allergiche e circa 60.000 le giornate di ricovero, con alti costi per il sistema sanitario e i cittadini.

Sotto accusa è l'inquinamento ambientale e i cambiamenti climatici che contribuiscono ad aumentare il numero delle persone che soffrono di allergia. L'aria che respiriamo e gli alimenti che mangiamo si trasformano in fonti di aggressione scatenando reazioni allergiche specialmente nelle persone predisposte. A questi fattori "scatenanti" ambientali se ne aggiungono tanti altri, che possono spiegare questo aumento, come il nostro stile di vita (consumo di molti anti-

biotici, case molto pulite e poco contatto con la natura) e i cambiamenti sociali avvenuti negli ultimi 50 anni (per esempio le famiglie sono meno numerose e le diete alimentari sono cambiate) ma anche una certa predisposizione genetica. La ricerca compie ogni giorno passi avanti nella conoscenza delle diverse forme di allergia e degli allergeni che le provocano, individuando i mezzi più adeguati per combatterle. E, al momento, la parola d'ordine è prevenire l'allergia: in altre parole, la prima misura da adottare dopo aver identificato l'allergene, cioè la sostanza responsabile, è evitarlo. Può essere sufficiente adottare semplici regole, che vi illustreremo, per rendere più facile la convivenza con questi disturbi.

In questa guida proponiamo una panoramica delle attuali conoscenze sull'allergia, le forme asmatiche e le intolleranze esaminando cause ed evoluzione, le varie forme in cui si manifestano, i metodi di ricerca e identificazione, così come i possibili trattamenti medici.

Una particolare attenzione è dedicata alla prevenzione e ai modi più efficaci di difesa dalle allergie nella vita quotidiana, con un'indicazione generale sulle specialità disponibili per la cura e la prevenzione.

Poiché i bambini sono più soggetti degli adulti a sviluppare allergie e, come si è visto, queste malattie sono in aumento tra i più piccoli, nella guida sono state analizzate nel dettaglio le forme allergiche più diffuse tra i bambini, le possibili misure preventive e anche le eventuali ricadute psicologiche dell'allergia, fornendo consigli pratici per affrontare le diverse situazioni.

1

Nozioni generali

Le reazioni allergiche sono sempre esistite. Per esempio, nei testi dei medici dell'antica Grecia si possono trovare descrizioni dettagliate di questo genere di disturbi. Ai tempi di Ippocrate, i medici avevano identificato alcuni alimenti, come formaggio, frutti di mare, noci o uova, che potevano provocare reazioni indesiderate in alcune persone.

Però, fino alla fine del secolo scorso, i medici non avevano iniziato a interessarsi a fondo di questi curiosi fenomeni, di cui soffrivano in buona parte gli stessi medici che effettuavano le ricerche.

L'esperienza faceva loro pensare che alcune persone, dopo aver sofferto di una certa malattia, diventassero più resistenti a un'eventuale ricaduta.

A partire da queste osservazioni, nel 1796 Edward Jenner realizzò il primo vaccino contro il vaiolo. Nel 1873, Charles Blackley dimostrò, senza alcuna possibilità di dubbio, che il "raffreddore da fieno" è provocato dal polline.

Cos'è l'allergia?

Il termine allergia fu introdotto nel 1906 dal pediatra viennese Clemens von Pirquet: deriva da due parole greche – *allos*, "diverso", ed *ergon*, "effetto" – e significa letteralmente "reazione anormale". Questa definizione fu adottata da

von Pirquet per indicare l'alterata reattività dei meccanismi di difesa dell'organismo di una persona allergica – che si traduce in una risposta non solo esagerata, ma anche dannosa del sistema immunitario – in seguito al contatto con particolari sostanze che fanno parte dell'ambiente in cui viviamo, definite allergeni (pollini, polveri, muffe, alimenti, farmaci e prodotti vari), che sono invece innocue nei soggetti non allergici. Questa anomalia del sistema immunitario è legata alla presenza delle cosiddette *reagine*, scoperte nel 1921 e identificate alla fine degli anni Sessanta da due ricercatori statunitensi, i coniugi Ishizaka, e dagli scienziati svedesi Hans Bennich e Gunnar Johansson come appartenenti a una classe particolare di immunoglobuline, le *IgE*, che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha ufficialmente riconosciuto nel 1968. A partire da questa scoperta, l'allergologia è entrata a far parte dell'immunologia clinica, una branca della medicina in continua evoluzione.

Il ruolo del sistema immunitario

Per capire realmente che cos'è l'allergia è necessario essere al corrente di alcune conoscenze basilari di immunologia.

Il **sistema immunitario** ha la funzione di proteggere l'organismo contro agenti estranei, quali gli agenti infettivi come i virus o i batteri.

Questo sistema è caratterizzato fondamentalmente da tre proprietà principali:

- la capacità di distinguere tra ciò che fa parte dell'organismo e ciò che invece costituisce un elemento estraneo;
- la capacità di produrre reazioni specifiche. Se una molecola estranea (che chiameremo **antigene**) irrompe nell'organismo, il sistema immunitario provocherà una reazione diretta contro questo antigene e solo contro di esso, in maniera assolutamente specifica;
- la capacità di memoria. Alcuni linfociti (un tipo particolare di globuli bianchi), stimolati da un antigene particolare, si stabiliranno nel sistema linfatico per un tempo anche molto lungo, con la possibilità di restarci per tutta la vita dell'individuo. Questo fa sì che se l'organismo si trova esposto allo stesso antigene la reazione sia più rapida e intensa.

I linfociti e i meccanismi di immunità

Anatomicamente, il sistema immunitario è composto da vari tipi di cellule, ognuna avente proprietà e funzioni caratteristiche. Un ruolo fondamentale è svolto dai **linfociti** che, come abbiamo già detto, sono dei globuli bianchi. Ne esistono tre tipi: nel nostro caso ci concentriamo sui linfociti T e i linfociti B.

GUIDA ALLE ALLERGIE

COME RICONOSCKERLE E IMPARARE A CONVIVERCI

In termini di effetti sulla popolazione, le allergie sono ai primi posti come malattie croniche. Inquinamento ambientale e cambiamenti climatici contribuiscono ad aumentare il numero delle persone che soffrono di allergia. L'aria e gli alimenti si trasformano in fonti di aggressione scatenando reazioni allergiche, specialmente nelle persone predisposte. Questa guida propone una panoramica delle attuali conoscenze sull'allergia, le forme asmatiche collegate e le intolleranze esaminando forme, cause ed evoluzione, i metodi di ricerca e identificazione e i possibili trattamenti medici.

AL SUO INTERNO

- Aiuta il lettore a orientarsi nel vasto mondo delle patologie allergiche
- Riporta informazioni utili per la prevenzione e la gestione di allergie e intollerante
- Fornisce pratici consigli grazie a immagini chiare e intuitive

Tutte le altre guide InPratica di Altroconsumo su

www.altroconsumo.it/guidepratiche