

ALLERGIE AI POLLINI

Cosa sono i pollini?

I pollini sono gli elementi progenitori maschili necessari per la fecondazione delle piante. Le loro dimensioni variano dai 5 ai 200 micron, ma solo quelli con diametro più piccolo hanno potere allergenico; con il vento essi vengono trasportati a parecchi chilometri di distanza, così anche in zone urbane possono essere presenti in quantità significative.

La loro concentrazione nell'atmosfera è determinante per indurre reazioni allergiche e varia in funzione delle condizioni climatiche e meteorologiche. La stagione calda, secca e ventosa favorisce l'apertura delle antere (parte superiore dello stame dei fiori, in cui si formano i granuli pollinici) e la diffusione nell'atmosfera dei pollini, mentre la bassa temperatura, la pioggia o l'eccessiva umidità ritardano l'impollinazione. Dal punto di vista allergenico, nella nostra zona i pollini più rappresentati sono quelli delle graminacee, della betulla, della parietaria (o "erba vetriola"), dell'assenzio e dell'ambrosia.

La concentrazione allergenica si determina utilizzando dei contatori di pollini, apparecchi che si sistemano sul tetto degli edifici per intrappolarli (per informazioni sulla situazione in Friuli-Venezia Giulia: www.arpaweb.fvg.it/pollini).

E' sufficiente una concentrazione atmosferica di dieci granuli di polline per metro quadro perchè si possano manifestare i sintomi allergici. I pollini di graminacee in maggio, nella nostra zona, possono raggiungere i cinquecento-mille granuli per metro quadro.

Consigli

- Nei giorni di maggiore fioritura limitare le attività all'aperto o in aree verdi nelle ore in cui le concentrazioni sono maggiori, in genere tra le 10 e le 16.
- Rientrati a casa, fare una doccia, lavarsi i capelli e cambiare vestiti: in questo modo si eliminano i pollini raccolti nel corso della giornata evitando così l'esposizione notturna.
- In casa, nel periodo della pollinazione, tenere le finestre chiuse nelle ore che coincidono con le massime concentrazioni di polline. E' utile usare un condizionatore d'aria con filtro che impedisce ai pollini di entrare nell'abitazione. Il filtro va periodicamente lavato.
- In auto, chiudere i finestrini se si attraversano zone a rischio e controllare regolarmente i filtri antipolline. In moto, usare il casco integrale.
- Prima di partire in viaggio informatevi sui pollini presenti dove volete recarvi.
- Per le vacanze, in primavera preferite la montagna, dato che non vi sono pollini al di sopra dei 1000 metri. In estate, è consigliato il mare.
- I pollini possono essere trasportati in casa da persone (attraverso gli indumenti e le scarpe).
- Ricordarsi che gli animali domestici sono fonte di allergie. Chi ne ha uno, dovrebbe limitarne le uscite (tenerlo sempre fuori o sempre in casa) poichè il polline, attaccandosi al pelo, può essere veicolato in casa.
- Durante il periodo di fioritura evitare le lenti a contatto, perchè i granuli di polline possono rimanere intrappolati fra la lente e l'occhio e dare reazioni allergiche. Meglio usare degli occhiali.