

# Allergico alle graminacee?



Mi informo...



# Conosco l'allergia



## Definizione

Le graminacee costituiscono una grande famiglia botanica che riunisce all'incirca 12.000 specie di piante.

Esistono numerose varietà di graminacee spontanee e coltivate, che si presentano come erbe a ciuffi o inserite sullo stelo.

Le si incontra un po' dappertutto nei giardini, nei prati, in aperta campagna, sui terreni coltivati, fra le rocce, nelle foreste, nell'acqua, nei fossati e sul ciglio della strada.


Le graminacee sono anemofile; ciò vuol dire che il loro polline è disperso dal vento.

È sufficiente una bassa concentrazione di granuli di pollini per scatenare una reazione allergica.

### Esistono due grandi famiglie di graminacee

- Spontanee da foraggio  
Mazzolina, fleolo, paleo odoroso, loglio, fienarola...
- Coltivate (cereali)  
Avena, fumento, granoturco, orzo...

## *“Separare il grano dal loglio”*



Le graminacee hanno avuto un ruolo importantissimo nell'evoluzione dell'uomo. Il passaggio dalla raccolta delle graminacee alla coltivazione dei cereali, avvenuto 10.000 anni or sono, ha coinciso con l'ingresso dell'uomo nell'era della civiltà vera e propria. Questa famiglia comprende tuttora alcune specie che costituiscono la base stessa dell'alimentazione umana e animale, con graminacee cerealifere come il riso, il frumento, l'avena o il granturco.

## La pollinazione delle graminacee: **Dove e Quando?**

Le graminacee, siano esse spontanee o coltivate, si sviluppano sull'intera superficie del territorio italiano. Il periodo della pollinazione ha inizio nel mese di aprile per concludersi a giugno, con un picco a maggio. I mutamenti climatici riscontrati nelle varie regioni dimostrano tuttavia come la pollinazione avvenga più precocemente nel Centro e Sud d'Italia.



# Conosco l'allergia

## L'allergia ai pollini delle graminacee

Il raffreddore da fieno è una rinite allergica stagionale da pollini.

Si tratta di una patologia molto diffusa.

**Non risparmia  
neppure l'Italia:**

**Adulti  
17% (≥ 18 anni)**

**Adolescenti  
15,6% (13-17 anni)**

**Bambini  
6,3% (5-12 anni)**



## 1. Definizione dell'allergia

L'allergia è una risposta anomala ed eccessiva del sistema immunitario (dell'allergico) a sostanze solitamente innocue (per il resto della popolazione) denominate allergeni.

L'allergene, del tutto inoffensivo per alcuni soggetti, viene considerato un pericolo per i soggetti sensibilizzati, nei quali scatenerà una reazione allergica.

**Il meccanismo dell'allergia si svolge in 2 tempi:**

- In una prima fase di sensibilizzazione, il sistema immunitario identifica la sostanza come allergene.
- Successivamente, quando l'organismo viene nuovamente a contatto con l'allergene, si scatena la fase allergica.



## 2. I sintomi

La rinite allergica stagionale è una reazione ai pollini che si innesca quando questi vengono a contatto con il naso e gli occhi.

Insorge tutti gli anni nella stessa stagione, quando l'aria è satura del polline o dei pollini a cui siete allergici.

Talvolta si manifesta in modo brusco e repentino; i suoi sintomi tipici sono:

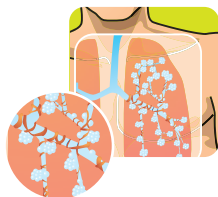
- Secrezione nasale di colore chiaro.
- Ostruzione, più o meno intensa, delle vie nasali.
- Starnuti a raffica.
- Prurito in corrispondenza del naso e/o del palato.
- Spesso si associano alla rinite allergica anche i sintomi tipici della congiuntivite, quali: lacrimazione, arrossamenti e pizzicore agli occhi.



**Se trascurata, la rinite allergica può peggiorare, se non addirittura evolvere in asma allergico.**

I sintomi tipicamente associati all'asma allergico sono:

- Difficoltà respiratorie, accompagnate da un senso di costrizione toracica
- Tosse secca
- Respiro sibilante



## 3. Qualità della vita

La rinite allergica è una patologia gravemente invalidante che influenza negativamente le attività quotidiane, scolastiche e professionali (sonno disturbato, stanchezza permanente) oltre che le attività di svago.

# Conosco l'allergia

## Graminacee da foraggio



### Dactylis

- Dimensioni: 0,15 - 1,40 m
- Fioritura: aprile-giugno
- Ciclo di vita: vivace



### Phleum pratense

- Dimensioni: 0,25 - 1,20 m
- Fioritura: maggio-luglio
- Ciclo di vita: vivace



### Anthoxanthum odoratum

- Dimensioni: 0,1 - 0,8 m
- Fioritura: maggio-luglio
- Ciclo di vita: vivace



### Lolium

- Dimensioni: 0,1 - 0,7 m
- Fioritura: maggio-luglio
- Ciclo di vita: vivace



### Poa

- Dimensioni: 0,4 - 0,9 m
- Fioritura: aprile-luglio
- Ciclo di vita: vivace

## Graminacee **coltivate** (cereali)



Avena



Orzo



Frumento



Granoturco

### ■ Sapevate che?

#### Le allergie crociate

Un paziente allergico al polline può presentare alcune manifestazioni allergiche assumendo particolari cibi.

La causa di tali allergie dette "crociate" risiede nella parentela fra le piante.

Gli allergeni si somigliano e, quindi, il sistema immunitario non reagisce soltanto ai pollini ma anche alle sostanze contenute nei cibi, a causa delle loro affinità.

Per questo motivo, le allergie alle graminacee possono crociarsi con l'arachide, con alcuni cibi a base di cereali, con il pomodoro.



# Come posso combattere l'allergia?

## Evito di...

I pollini restano sospesi nell'aria nelle giornate calde e soleggiate. Nelle giornate ventose, possono essere trasportati per diversi chilometri, dalla campagna fino alla città.

### Alcune precauzioni



- Evitare le passeggiate nei campi o nell'erba alta in primavera e con un tempo secco e soleggiato.
- Chiudere le finestre a metà mattina e nel primo pomeriggio (quando si registra un'altissima concentrazione di pollini nell'aria).



- Viaggiare in automobile tenendo i finestrini chiusi.
- Non tagliare l'erba del prato.



## **Allevio** i sintomi

I cosiddetti trattamenti “sintomatici”, per via locale (gocce, colliri), o per via generale (compresse, capsule gelatinose), si possono assumere nel periodo in cui sono presenti i pollini responsabili delle allergie.

**Questi farmaci agiscono sui sintomi, senza tuttavia combatterli alla radice.**

Alcuni esempi di trattamenti “sintomatici” sono gli antistaminici e i corticosteroidi.

- Se desiderate essere informati in merito alle emergenze polline nella vostra regione, consultate il nostro sito **[www.stallergenes.it](http://www.stallergenes.it)**

# Come posso combattere l'allergia?

## Curo la causa

Il parere di un allergologo è indispensabile per poter individuare l'allergene (o gli allergeni) responsabile(i) della patologia e accertarne la responsabilità nell'insorgenza dei sintomi.

Questo processo di individuazione viene definito diagnosi.

## Diagnosi

### La diagnosi si svolge in 3 fasi:

- Anamnesi: domande specifiche sulla sintomatologia
- Esame clinico
- Test cutanei

I risultati di questa indagine possono favorire la messa a punto di un trattamento di desensibilizzazione.

## Desensibilizzazione

**La desensibilizzazione è l'unico trattamento in grado di curare la causa della patologia allergica.**

### La desensibilizzazione si svolge in 2 fasi:

- Una fase iniziale che consiste nella somministrazione di dosi crescenti di allergeni per riabituare l'organismo al(i) polline(i) responsabile(i) dell'allergia.
- Una successiva fase di mantenimento che consiste nell'assumere la stessa dose quotidianamente per 3 stagioni polliniche consecutive.



**Il trattamento di desensibilizzazione può essere somministrato con 2 modalità:**

- **Per via sublinguale**  
Soluzione di allergeni depositata sotto la lingua, a digiuno.  
Trattamento a domicilio secondo le indicazioni del medico.
- **Per via iniettiva**  
Iniezione sottocutanea all'altezza del braccio.  
Trattamento ambulatoriale.

# La desensibilizzazione

**4 benefici essenziali**  
per una ritrovata qualità di vita:

1. Diminuisce, se non addirittura elimina, i sintomi nel lungo periodo
2. Diminuisce il numero di trattamenti sintomatici necessari per controllare l'allergia
3. Evita nuove sensibilizzazioni ad altri allergeni
4. Previene l'evoluzione della rinite in asma

**I punti chiave** dell'efficacia:

1. Un trattamento precoce
2. La regolarità delle assunzioni

Chiedete consiglio  
al vostro **medico specialista**.

 **STALLERGENES**

Viale Certosa, 2 - 20155 Milano - Italia

**Linea pazienti:**

Tel. : 02 33454.1 - Fax: 800 438346 - 02 33454320

**Follow-up dell'ordine:**

- Tramite SMS: comunicando il vostro numero di cellulare
- Tramite internet: [www.stallergenes.it](http://www.stallergenes.it)
- Tramite il server vocale: 01 55 59 25 98