
Allergie invernali

Autore: Elena D'Angelo

Fonte: Città Nuova

Naso chiuso, tosse e difficoltà respiratorie? Se i sintomi non passano, potrebbe trattarsi di allergia ed alcuni alimenti potrebbero contribuire ad acuirlo. Ecco come riconoscerla e cercare di prevenirla

Naso chiuso, tosse e difficoltà respiratorie: in inverno è facile cadere nella rete delle influenze stagionali. Ma se i sintomi non passano con le consuete terapie antibiotiche e antivirali, potrebbe trattarsi di **allergia**. Anche in inverno, infatti, possono svilupparsi delle forme allergiche legate a diversi fattori. Acari, peli di gatto e fioriture precoci possono infatti provocare disagi simili a quelli sofferti in primavera dai soggetti allergici, soprattutto - visto il freddo - a causa degli ambienti chiusi e dello scarso ricambio d'aria.

Il rischio, dunque, è l'esplosione o il riacutizzarsi delle allergie, che possono manifestarsi sotto forma di asma e riniti allergiche. È importante, quindi, puntare sulla pulizia soprattutto nelle camere da letto, non tanto ricorrendo a prodotti igienizzanti, che possono talvolta avere un effetto peggiorativo, ma lavando la biancheria settimanalmente (almeno a 55°), utilizzando fodere e materassi antiacaro e utilizzando aspirapolveri provvisti di appositi filtri.

Forse, però, non tutti sanno che l'inverno porta con sé delle vere e proprie **allergie stagionali** causate da pollini provenienti da alberi o da piantine che fioriscono in questo periodo. Betulla, nocciolo, ontano e cipresso scatenano forme allergiche insidiose in quanto i sintomi provocati, se confusi con sintomi di virosi respiratorie tipiche della stagione, possono non essere curati adeguatamente. Chi sviluppa queste forme allergiche dovrà prestare attenzione anche a **tavola**: pere, noci, nocciole, banane, mele, carote, sedano e finocchi sono da bandire per chi soffre di allergia da betulla.

Se starnuti, tosse, oppressione toracica e impossibilità respiratorie persistono, è quindi necessario procedere ad un insieme di esami strumentali mirati ad accertare la causa dell'allergia e a valutare lo stato funzionale degli apparati colpiti. Il medico curante, poi, provvederà a prescrivere cortisonici, antistaminici e brancodilatatori.