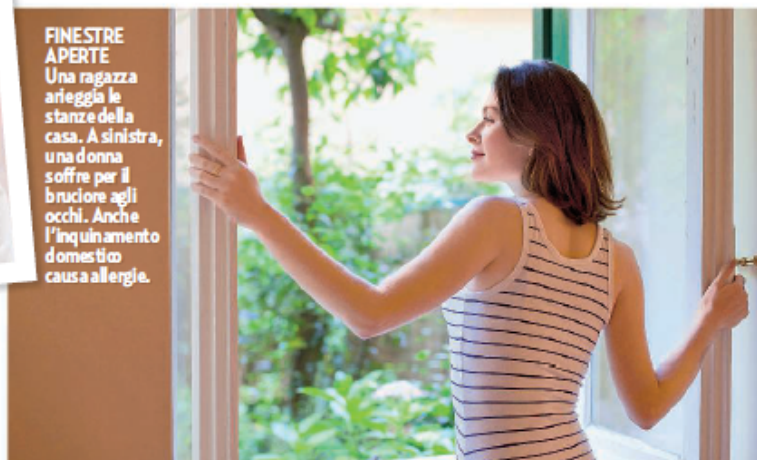


GENTE salute IL RAFFREDDORE PRIMAVERILE QUEST'ANNO PUÒ ALLARMARCI



**FINESTRE
APERTE**
Una ragazza
arieggia le
stanze della
casa. A sinistra,
una donna
soffre per il
bruciore agli
occhi. Anche
l'inquinamento
domestico
causa allergie.



**NASO CHE COLA, FASTIDIO
AGLI OCCHI, RESPIRO
AFFANNO. AIUTO: SARÀ
IL VIRUS? «SE MIGLIORATE
CON UN ANTISTAMINICO
È IL SOLITO MALANNO DI
STAGIONE». E POI?
«LAVATE LE CAVITÀ NASALI
E ARIEGGIATE LA CASA»**

di Edoardo Rosati

Riesplode la stagione dei nasi che gocciolano. La fioritura (soprattutto delle graminacee al Nord) tornerà a scatenare allergie nel 50 per cento circa della popolazione italiana. Il guaio è che quello attuale non è affatto un periodo felice per la salute del nostro respiro. «Tante persone cominceranno ad accusare qualche problema, una certa fame d'aria per esempio, a causa delle reazioni allergiche dovute ai pollini. Disagi che però rischiano di confondersi con i disturbi respiratori prodotti dal nuovo coronavirus», denuncia il dottor Alberto Macchi, otorinolaringoiatra dell'Azienda sociosanitaria territoriale dei Sette Laghi di Varese e presidente dell'Accademia italiana di Rinologia. Sosterà la domanda spiazzante: «Oddio, è allergia o è il virus?». Macchi ci rassicura. «Chi è già allergico è ben consapevole del suo problema, rinite o reazione asmatica che sia». E chi non sa di esserlo e dovesse manifestare una reazione per la prima volta? «Il consulto col medico di famiglia sarà dirimente e comunque un semplice antistaminico basterà per ottenere un pronto sollievo». Ben vengano, allora, i consigli del nostro specialista per contrastare le allergie

primaverili ai tempi della pandemia.

La mascherina? Due volte utile. Difendere naso e bocca con le mascherine chirurgiche (o con le più evolute protezioni munite di filtri, quelle classificate Ffp2 ed Ffp3) non solo è un presidio anti-contagio ma aiuta pure a contrastare l'attacco dei pollini. Poi arieggiare la casa. Sempre consigliabile è il ricambio dell'aria casalinga al mattino presto e nelle tarde ore serali. «Contrasta l'inquinamento indoor, quello che si crea tra i muri domestici per gli inquinanti emessi dal mobilio, per esempio, e anche quando cuciniamo, fumiamo o puliamo l'abitazione con i vari detergenti». È un'accertata causa di patologie allergiche, asma e disturbi respiratori. «E allora, vista la maggiore permanenza in casa imposta dalla pandemia, aprite più spesso le finestre per cambiare aria».

Inoltre è meglio giocare d'anticipo. Non aspettate che la crisi allergica si mani-

festi in tutta la sua irruenza. Alle prime avvisaglie, un antistaminico stronca sul nascere i sintomi debilitanti. Poi attenzione ai lavaggi salini. Bonificate sempre le cavità nasali con una soluzione salina per riconquistare... «Un respiro di salute», come recita il titolo dell'iniziativa lanciata da **FederAsma e Allergie Onlus** (a braccetto con l'Accademia italiana di Rinologia, la Società italiana per le malattie respiratorie infantili e la Società italiana di allergologia e immunologia pediatrica, e col contributo di Chiesi Italia), un appuntamento prezioso per tutelarsi con le giuste conoscenze (www.unrespirodisalute.it).

E ancora: prevenire in nanzitutto. Se verrete sopraffatti da una crisi allergica senza mai avere sviluppato in precedenza problemi del genere, non esitate: rivolgetevi a un allergologo per ricercare la precisa causa scatenante. Sarà anche l'occasione per avviare un'immunoterapia mirata, arma preventiva efficace nei pazienti con disturbi piuttosto importanti. «Prevede l'assunzione di specifici prodotti quotidianamente o due-tre volte alla settimana. È una strategia che andrà adottata per qualche anno (almeno tre) e cucita sul singolo paziente in base all'entità del disturbo e alla sostanza responsabile del disagio».



**L'OTORINO
MACCHI:
«PERÒ NON
ASPETTATE
LA CRISI:
PREVENITE»**