# allergie

1° edizione: aprile 2022

Guna S.p.a.
info@guna.it

Copyleft
Nota bene: questo volume è disponibile per chiunque ne abbia interesse in modalità copyleft, sotto licenza "Creative Commons". È possibile estrarne copia parziale od integrale gratuitamente e senza alcuna necessità di specifica autorizzazione, a patto di citare sempre la fonte [titolo e autore (Dipartimento Scientifico & Medico Guna S.p.a.)].
Le copie parziali o totali estratte possono essere integrate ed arricchite in un'ottica di sapere condiviso, ma non devono essere utilizzate per fini di lucro. Successivi rilasci di copie ulteriori del volume rielaborato devono rispettare le condizioni minime stabilite in questo disclaimer.

# Allergie

guna

# LA NOSTRA VISIONE DELLA SALUTE

Uno dei nostri obiettivi è stimolare ogni individuo alla ricerca del proprio stato di benessere ideale.
È la visione di una Medicina che interpreta l'Uomo come unità di corpo, emozioni, mente e spirito - rappresentata scientificamente dalla PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia) - i cui squilibri interagiscono l'uno con l'altro: obiettivo del Medico e del Paziente è quello di ottenere e mantenere un equilibrio dinamico tra le sue componenti.
Di conseguenza, le nostre formulazioni sono concepite per stimolare l'organismo a ritrovare la propria armonia e per modulare i sintomi, importanti spie del suo malfunzionamento.

Crediamo che questa interpretazione dell'uomo in senso olistico trovi nei nostri prodotti d'avanguardia il naturale risvolto terapeutico. La prevenzione e la cura dell'influenza non fanno eccezione: insieme alla vaccinazione, consigliata per le categorie più a rischio, oggi sono disponibili nuovi rimedi naturali in grado di di migliorare la risposta immunitaria.
Studi scientifici[1] dimostrano che farmaci di origine naturale o biologica a basso dosaggio proteggono l'organismo in modo naturale, sicuro e armonico.

## MEDICINA FISIOLOGICA DI REGOLAZIONE

La Medicina Fisiologica di Regolazione, figlia di questa visione, è un'**innovativa metodologia terapeutica** che utilizza farmaci di origine naturale o biologica a **basso dosaggio** per riportare l'organismo alla condizione di salute.
La Medicina Fisiologica di Regolazione è un **metodo di cura efficace e senza effetti indesiderati, all'avanguardia e fondato su solide basi di sperimentazione clinica e di laboratorio**.

## CHIEDI AL MEDICO O AL FARMACISTA

Per adempiere alla normativa vigente che regola le forme di pubblicità e di informazione al pubblico, non sono stati inseriti riferimenti o nominativi dei farmaci. Chiedi al tuo medico o al farmacista di fiducia.

# IL PUZZLE ALLERGICO

L'eziologia della patologia allergica è plurifattoriale.

Come in un puzzle, anche nell'allergia più tasselli concorrono a disegnarne il quadro.

Perché il soggetto sia allergico è favorente la predisposizione genetica (la probabilità di sviluppare una allergia varia se nessuno, uno solo od entrambi i genitori sono allergici) ma questo non è sufficiente per scatenare un fenomeno allergico.

È necessario che il soggetto sia esposto agli allergeni ambientali e in questi ultimi anni l'ambiente si è "imbibito" di allergeni: pensiamo alla moquette, all'inquinamento ambientale, a cibi sempre più raffinati, ecc. e che sia sensibilizzato verso certi allergeni, cioè che abbia smarrito la tolleranza verso quelle sostanze.

Infine, la causa oggi ritenuta essere forse la più importante per lo sviluppo di un allergia, il suo vero "peccato originale": l'alterazione dell'equilibrio del Sistema Immunitario, il cosiddetto switch Th1/Th2 (cioè l'alterazione del rapporto tra due famiglie di cellule immunitarie: i linfociti T helper-1 ed i linfociti T helper-2). Nel soggetto allergico il Sistema Immunitario è come "impazzito", ha sviluppato troppo una sua parte a discapito di un'altra, e purtroppo la parte che ha ipersviluppato è proprio quella che produce gli anticorpi IgE, responsabili della sensibilizzazione e della successiva manifestazione allergica.

# LA LOW DOSE MEDICINE NELLE ALLERGIE

Nelle allergie, l'Omeopatia cerca di correggere quel difetto in parte costituzionale, in parte determinato dall'ambiente, che ha portato il Sistema Immunitario del soggetto allergico ad essere sbilanciato e quindi a rispondere in maniera anomala nei confronti di sostanze normalmente innocue.

Quello che si cerca di mettere in atto con l'Omeopatia (quindi con la medicina dei bassi dosaggi, la Low Dose Medicine) tratta di un "piano d'attacco" sofisticato e combinato: per aumentare la tolleranza si utilizza una particolare combinazione di pollini e altri allergeni adeguatamente diluiti che stimola le difese e, siccome spesso i soggetti allergici mostrano un alto grado di intossicazione è necessario affiancare un medicinale di drenaggio che permetta l'eliminazione delle "tossine" depositate nel corso degli anni.

La Low Dose Medicine è nata dal sogno di una Medicina centrata sulla Persona ed in armonia con la Natura ed è originata dall'incontro tra Biologia Molecolare e Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (P.N.E.I.); si è sviluppata grazie ai risultati della Ricerca nel campo della Farmacologia dei bassi dosaggi.

La Low Dose Medicine si fonda su tre principi guida:

- curare l'Uomo e non solo la malattia
- agire sulle cause e non solo sui sintomi
- considerare l'Uomo nella sua globalità mente-corpo e nella sua individualità.

Pur con un'attenzione particolare all'approccio globale alla persona, i farmaci omeopatici sono in grado di agire anche sui sintomi delle allergie, come la rino-congiuntivite allergica, grazie alle proprietà di piante come la Luffa e l'Euphorbium. In casi di iperlacrimazione, possono essere di grande aiuto colliri a base di Euphrasia.

# ALLERGIE, UN APPROFONDIMENTO SCIENTIFICO

La patologia allergica, come molte altre patologie del Sistema Immunitario, può essere interpretata come l'espressione di un'alterazione della bilancia immunitaria.

Nel caso della malattia allergica, le cellule immunitarie chiamate Th2 (Linfociti T Helper 2) sono iper-espresse, cioè lavorano in eccesso rispetto ad un'altra famiglia di cellule immunitarie chiamata Th1 (Linfociti T Helper 1).

Questa caratteristica alterazione del Sistema Immunitario dei soggetti allergici è la vera causa della loro malattia. In Immunologia si chiama 'Switch Th1/Th2' e costituisce il vero 'Peccato originale' delle allergie. Un ruolo predominante nella funzione dei linfociti Th (Linfociti T Helper) è giocato da particolari molecole biologiche chiamate interleuchine.

Le interleuchine, presenti nel corpo umano in bassissime concentrazioni, sono messaggeri capaci di informare le cellule immunitarie e di controllarne il comportamento. Tra queste ci sono i linfociti Th, veri e propri "direttori d'orchestra" del sistema immunitario, da cui dipende il destino in senso positivo (guarigione) o negativo (malattia) di molte condizioni patologiche, tra cui l'allergia.

Poter correggere le alterazioni del sistema immunitario con l'uso delle interleuchine rappresenta oggi uno dei campi di ricerca più affascinanti ed innovativi della Biologia Molecolare applicata alla Medicina.

Due di queste interleuchine, IL-12 (interleuchina 12) e IFN-γ (interferone-gamma), chiamate anche interleuchine antiallergiche, hanno la capacità di ridurre la funzione dei Linfociti Th2 (iper-espressi nel soggetto allergico), riequilibrando la bilancia immunitaria.

Immaginiamo la bilancia immunitaria costituita dai classici due piatti contrapposti: sull'uno sono collocate le cellule Th1 e sull'altro quelle Th2. Se i due piatti sono in equilibrio (stesso peso) il soggetto sarà normo reattivo. Se invece il piatto Th2 sarà più pesante del Th1 il soggetto sarà allergico. Le due interleuchine IL-12 (interleuchina 12) e IFN-γ (interferone-gamma) hanno il compito di far pesare di più il piatto carente (Th1) allo scopo di recuperare dolcemente il giusto equilibrio, cioè la parità di peso dei piatti contrapposti.

Ristabilendo l'equilibrio si riduce la produzione di Immunoglobuline E (conseguenti all'iperstimolo h2) che innescano le diverse manifestazioni allergiche: starnuti, congestione nasale, rinorrea, iper-lacrimazione, tosse, fatica a respirare, orticaria, prurito.

Gli allergologi e gli immunologi conoscono da tempo questo fenomeno e hanno dimostrato che è possibile correggere le alterazioni del sistema immunitario con l'uso di interleuchine. Prestigiose università hanno condotto studi scientifici che ne hanno dimostrato l'efficacia.

Per non avere effetti avversi, tuttavia, è necessario che la concentrazione delle interleuchine somministrate in una terapia antiallergica sia molto bassa (low dose).

Applicare la diluizione omeopatica a queste molecole biologiche non solo lascia inalterato il loro funzionamento, ma consente di non avere effetti avversi.

## ALLERGIE: LA RICERCA STA ANDANDO AVANTI

Nel Novembre 2009 la prestigiosa rivista scientifica Pulmonary Pharmacology & Therapeutics (Volume 22, number 6, 497-510) ha pubblicato i risultati di un interessante lavoro condotto dal Dipartimento di Morfologia Umana dell'Università degli Studi di Milano sugli effetti di bassi dosaggi di interleuchine nella cura dell'asma allergico in un modello animale. Si tratta di risultati straordinari, che aprono una nuova frontiera sulle possibilità di utilizzo clinico di queste molecole

biologiche, altrimenti non utilizzabili ad alti dosaggi farmacologici a causa dei gravi effetti collaterali.

Il risultato degli studi dei ricercatori italiani disegna inoltre un nuovo scenario nella cura delle malattie allergiche. Lo studio ha dimostrato gli effetti terapeutici di bassissimi dosaggi di IL-12 (interleuchina 12) e IFN–γ (interferone-gamma) attivati secondo una particolare tecnica farmaceutica denominata SKA (Sequential Kinetic Activation).

I bassi dosaggi utilizzati nello studio hanno mostrato gli identici effetti degli alti dosaggi nel ridurre le condizioni di iper-reattività bronchiale, nel ristabilire i normali livelli di attività dei linfociti Th2, nel ridurre drasticamente la sintomatologia clinica.

L'attività antiasmatica dei bassi dosaggi è stata confermata anche dagli esami istologici e dalla conta cellulare nel fluido di lavaggio bronco-alveolare (conta degli eosinofili: uno dei più importanti indici di laboratorio per la diagnosi di allergia).

L'elemento innovativo dello studio dei ricercatori italiani deriva dal fatto che il "sogno scientifico" di poter utilizzare molecole biologiche come le interleuchine a bassi dosaggi (gli unici possibili per non avere effetti collaterali) diventa oggi possibile grazie alla particolare tecnica farmaceutica SKA utilizzata nella produzione delle molecole impiegate nello studiddo.

Si è infatti dimostrato che solo le soluzioni a bassi dosaggi di interleuchine preparate secondo il metodo SKA sono terapeuticamente efficaci tanto quanto le alte concentrazioni farmacologiche ma senza gli effetti collaterali di queste ultime.

Una nuova frontiera nel campo dell'industria farmaceutica e della Biologia Molecolare sta probabilmente nascendo e i ricercatori italiani sono all'avanguardia in questo campo. Una nuova speranza di cura per i pazienti allergici, che solo in Italia rappresentano il 20% della popolazione, sembra delinearsi all'orizzonte.

# ALLERGIE RESPIRATORIE, CAPIAMONE DI PIÙ

Nel caso delle allergie respiratorie la risposta anomala del sistema immunitario ad una determinata sostanza, l'allergene, crea dei sintomi a livello delle alte e basse vie respiratorie.

Le allergie respiratorie possono avere diverse cause e durata: possono essere stagionali perché legate alla fioritura delle piante e quindi ai pollini presenti nell'aria in determinati periodi dell'anno o croniche, perché provocate da allergeni con cui si entra quotidianamente in contatto come ad esempio la polvere, le piume o il pelo degli animali (spesso cani e gatti, gli animali domestici per eccellenza con cui si è spesso a contatto).

In realtà l'allergene è presente soprattutto nella saliva dell'animale, nelle ghiandole sebacee e nelle cellule cutanee, ed il suo leccarsi lo distribuisce su tutto il pelo. Una volta trasferitosi nell'aria (ad esempio perché l'animale si gratta o per semplice perdita naturale) gli allergeni si legano alle particelle di polvere e restano sospesi per ore prima di depositarsi. Perciò può accadere che qualcuno abbia una reazione anche in assenza di animali perché, attaccati ai capelli e agli abiti delle persone, essi possono essere facilmente trasportati da un ambiente ad un altro.

## MALEDETTA PRIMAVERA

Ma davvero questa straordinaria stagione è l'unica a dover essere incriminata quando si parla di allergie ai pollini? In realtà no: la primavera rimane la stagione con una maggiore incidenza di allergie dato che si sovrappongono le fioriture di svariate piante allergeniche. Continuano infatti le fioriture dei cipressi, frassini, betulle e pioppi a cui si sommano quelle dei primi pollini di carpino, acero, querce, olivi e graminacee. Ma anche l'inverno ha le sue responsabilità: uno studio1 realizzato dal Dott. Markus Gassner in collaborazione con il reparto di allergologia dell'ospedale universitario di Zurigo e pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica «New England Journal of Medicine» mostra che l'ontano di Spaeth (Alnus spaethii), fiorendo già a Natale, provoca reazioni del sistema immunitario soprattutto infantile. Ma anche l'Ambrosia è una pianta che a partire da fine Agosto rilascia nell'aria i suoi pollini. Questo vegetale, originario degli Stati Uniti, arriva fino al nostro Paese anche grazie al vento. Un dato curioso riguarda la presenza di una maggiore quantità di pollini di ambrosia registrata in vicinanza di grandi aeroporti internazionali, come Malpensa e Fiumicino, perché i suoi semi viaggiano nelle ruote degli aerei e sugli abiti dei passeggeri. In tempi recenti la sua diffusione sta diventando un vero problema in alcune regioni italiane (Friuli e Piemonte ad esempio).

## CANI, GATTI, ACARI, ALIMENTI...

...la lista degli allergeni che possono dare luogo a reazioni allergiche respiratorie è davvero ben nutrita. Dai citati pollini al prodotto fecale di un tipo di acaro, il dermatofagoide, che vive in ambienti polverosi e umidi

(soprattutto materassi di lana, tappeti e moquette) e si nutre della desquamazione della nostra cute fino ad arrivare agli animali domestici: in questo caso il pelo non è l'unico responsabile perché anche siero, forfora, pelle e saliva contengono sostanze che possono scatenare reazioni allergiche. Infine, un altro grande gruppo di sostanze che possono dare luogo ad allergie respiratorie è dato dagli alimenti: i cibi che più facilmente rientrano in questa categoria sono frutta secca (es. arachidi), crostacei, latte e uova.

*1.http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMc1214426*

# ALLERGIE, MA COSA SONO?

Parlare genericamente di allergie è difficile, perché ogni allergia è un mondo a sé stante: esistono le allergie respiratorie e le allergie cutanee ognuna con le proprie cause (la reazione agli 'allergeni', gli elementi scatenanti) e i propri sintomi.

In linea generale, l'allergia è una malattia del sistema immunitario che si manifesta con sintomi diversi: iperlacrimazione, starnuti, rinorrea (più comunemente conosciuta con l'espressione 'naso che gocciola'), congestione nasale, broncospasmo, tosse, eruzioni cutanee e prurito, ecc.

Secondo i dati resi noti lo scorso anno in occasione dell'Allergy Day, la Giornata Nazionale dedicata alle allergie promossa dalla Società Italiana di Allergologia, Asma e Immunologia Clinica, si stima che in Europa soffrano di allergie ben 70 milioni di persone e in Italia una persona su tre. A predominare nel nostro Paese sono le forme asmatiche e le riniti associate all'esposizione al polline, agli acari o ai peli degli animali; eczemi e orticaria riguardano invece un più limitato 1% della popolazione, e le allergie alimentari sono più frequenti nella fascia d'età al di sotto dei 18 anni.1,2 La probabilità di sviluppare un'allergia quando nessuno dei genitori è allergico è pari al 15%. La percentuale sale al 50% se uno dei genitori è allergico ed arriva all'80% se entrambi lo sono. La predisposizione genetica però non è sufficiente per scatenare un fenomeno allergico.

Perché si sviluppi un'allergia, oltre alla predisposizione genetica, è necessario che il soggetto entri in contatto con determinate sostanze che vengono definite allergeni. In questi ultimi anni è indubbio che vi sia stato un aumento di allergeni presenti nell'ambiente: basti pensare alle tante sostanze tossiche presenti nell'aria, ai cibi sempre più raffinati e prodotti industrialmente, pertanto ricchi di additivi, aromatizzanti, conservanti, ma anche alle nostre case e ai nostri uffici sempre più 'dominati' da condizionatori o moquette.

# PERCHÉ L'ALLERGIA NON È PER TUTTI?

Perché alcuni soggetti sviluppano troppo una parte del Sistema Immunitario? Studi scientifici epidemiologici dimostrano che se durante l'infanzia non si viene normalmente a contatto con germi come virus e batteri non si ha la possibilità di sviluppare adeguatamente una parte del Sistema Immunitario (quella guidata dai linfociti T helper-1) lasciando il campo libero ad uno sviluppo non equilibrato della sua controparte (quella guidata dai Linfociti T helper-2), ovvero quella che produce gli anticorpi IgE, responsabili della reazione allergica.

Una soluzione? Avere cura dell'igiene personale e domestica senza la pretesa di un ambiente sterile e non assumere farmaci antimicrobici quando non strettamente necessario sono già buone abitudini per limitare questo squilibrio.

## ALLERGIE, COSA FARE?

Naturalmente è una provocazione, queste sole precauzioni non potranno mai essere sufficienti, ma rappresentano un aspetto da non sottovalutare. In questi ultimi anni la Medicina ha fatto passi da gigante nella terapia delle allergie.

Oggi disponiamo di eccellenti strumenti terapeutici da cui, soprattutto nelle forme acute e iper-acute, non si può prescindere: pensiamo, in particolare, agli antistaminici ed ai cortisonici.

Se si sospetta di essere un soggetto allergico è importante rivolgersi ad un medico allergologo per una valutazione approfondita che comprenderà anche dei test ed eventualmente l'impostazione di una strategia terapeutica appropriata per affrontare al meglio i sintomi e riprendere al più presto una buona qualità della vita.

Anche l'Omeopatia può fare tantissimo. Scopri tutti i farmaci omeopatici per la prevenzione e la cura delle allergie! Parlane con il tuo medico o il tuo farmacista, possono consigliarti la soluzione adatta per te.

## ALIMENTAZIONE: ESISTE UNA DIETA PER AFFRONTARE LE ALLERGIE?

Le allergie respiratorie rappresentano una patologia davvero complessa da valutare opportunamente con il proprio medico curante e con lo specialista allergologo. L'alimentazione può svolgere comunque un'importante funzione di supporto: ad esempio è indicata una riduzione di quegli alimenti ricchi di istamina o istamino-liberatori come formaggi fermentati, bevande fermentate, salumi, crauti, tonno, alici, sardine e salmone, crostacei, frutti di mare, caffè, uova, molluschi, pomodori crudi, frago-

le, cioccolato, alcol, frutta secca, lenticchie e fave. Talvolta cibi apparentemente innocui e senza manifesta relazione con l'allergia di cui soffriamo possono rivelarsi rischiosi.

Quali fattori favoriscono tale rischio? E perché un cibo che mangio può contribuire a peggiorare un'allergia che invece si manifesta nelle mie vie respiratorie? Ogni allergene è costituito da numerose proteine. Alcune tra esse possono essere più attive di altre nello scatenamento della reazione e vengono definite epitopi.

Sostanze diverse possono avere epitopi comuni, cioè sequenze proteiche identiche. Inoltre, differenti epitopi possono essere contenuti in un solo allergene. Ciò spiega il motivo per cui si possono avere reazioni allergiche cosiddette 'crociate' tra due sostanze di natura diversa. La quantità di epitopi in comune ne determinerà inoltre l'intensità (un solo epitopo=reazione meno intensa, tanti epitopi=reazione più intensa).

Facciamo qualche esempio. L'elevata analogia tra sequenze proteiche comuni (epitopi) presenti nella betulla e nella mela fan sì che da febbraio ad aprile chi è allergico ai pollini di questa pianta peggiori l'intensità dei sintomi se consuma anche mele, come pere, kiwi, carote, patate, sedano, albicocche, ecc.

Per lo stesso motivo, chi è allergico alle graminacee (aprile-settembre) dovrà stare attento a consumare le mele stesse, ma anche angurie, ciliegie, meloni, pesche, ecc.


1. *Claudio Mazza – L'allergia. Nuova Ipsa Editore – 2011*
2. *http://salute24.ilsole24ore.com/articles/18636-allergy-day-2016-1-italiano-su-3-soffre-di-allergie*
3. *http://science.sciencemag.org/content/349/6252/1106*
4. *http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1007302*
5. *https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1838109/pdf/bmj00259-0027.pdf*
6. *http://www.jacionline.org/article/S0091-6749%2814%2900593-4/fulltext*


# GNAM GNAM, ALLERGIE ALIMENTARI, PERICOLO IN VISTA

L'allergia alimentare è una reazione anomala del sistema immunitario all'ingestione di un determinato alimento che viene riconosciuto come nocivo, e quindi pericoloso. Purtroppo, in caso di allergia opportunamente diagnosticata attraverso specifici test,

è indispensabile evitare accuratamente l'alimento o gli alimenti in questione perché anche una minuscola quantità della sostanza responsabile è in grado di provocare sintomi e manifestazioni.

## L'INSORGENZA DELLE ALLERGIE ALIMENTARI

Perché vengono le allergie alimentari? Un'allergia alimentare può essere congenita, e quindi essere presente già dalla nascita, oppure insorgere improvvisamente nel corso del tempo.
Essa è una reazione avversa agli alimenti causata da un'anomala reazione immunologica mediata da anticorpi specializzati definiti IgE (Immunoglobuline E). Il tipo di proteina verso cui il soggetto sviluppa allergia IgE mediata è determinante per l'intensità della reazione.
Esistono infatti proteine che resistono alla cottura e alla digestione gastrica, responsabili di reazioni piuttosto serie, rispetto ad altre che invece sono termo e gastro-labili (quindi sensibili alla cottura e ai succhi gastrici), che generalmente producono sintomi più lievi.
L'incremento di secrezione di IgE conduce ad un aumento corrispondente del principale mediatore chimico dell'allergia, l'istamina, responsabile della reazione più o meno intensa in base alla quantità che ne viene rilasciata nel tessuto colpito (apparato respiratorio o cute). Per questo motivo è bene eliminare gli alimenti che contengono o favoriscono la liberazione di istamina1.
La maggior parte delle allergie alimentari è provocata da determinate proteine contenute in:

- crostacei, ad esempio gamberetti, aragosta e granchio
- arachidi e frutta a guscio come noci e nocciole
- pesce
- uova
- latte vaccino e derivati

## COME GESTIRE LE ALLERGIE ALIMENTARI

Quando si parla di allergie alimentari diagnosticate, l'unica soluzione è evitare l'assunzione degli elementi incriminati.2 Come detto, infatti, quantità anche minime dell'allergene possono causare reazioni anche gravi. E' importante quindi rivolgersi ad un allergologo per essere seguiti nel modo migliore, senza dimenticare che in questo campo le Medicine Non Convenzionali possono offrire un valido aiuto.

*1. http://www.tuttoanalisi.it/glossario/istamina.html*

*2. http://www.siaip.it/upload/1984_Documento_Alimentazione_e_stili_di_vita_.pdf*

# I SINTOMI DELLE ALLERGIE

In un soggetto allergico il sistema immunitario sembra sregolarsi e non essere più in grado di riconoscere se una sostanza sia realmente nociva o meno, diventando incapace di tollerarla e scatenando quindi un'abnorme reazione difensiva…ecco la manifestazione allergica! Una situazione che si presenta con una varietà di sintomi che possono coinvolgere la cute, l'apparato respiratorio o l'apparato gastrointestinale. Nei casi più gravi, purtroppo, si può andare incontro ad una reazione chiamata shock anafilattico, che può mettere anche la vita a rischio.

QUALI SONO I SINTOMI DELL'ALLERGIA?

I sintomi di una reazione allergica possono variare notevolmente in termini di intensità e durata e sono diversi a seconda del fattore scatenante, vale a dire dell'allergene con cui si entra in contatto.

I sintomi allergici più comuni sono:

- naso chiuso, naso che cola, starnuti
- prurito a naso, occhi, labbra, bocca, palato, gola
- arrossamento degli occhi con palpebre gonfie e lacrimazione
- eruzioni cutanee, arrossamenti, prurito
- diarrea associata a dolore di stomaco, nausea e vomito, spasmi intestinali
- tosse, mancanza di fiato, respiro sibilante e asma

Se si nota un sintomo anomalo dopo aver mangiato un certo alimento (che magari in passato non ha creato nessun tipo di problema) o dopo una particolare situazione, è bene recarsi dal medico curante o dall'allergologo per effettuare gli opportuni test e scoprire eventuali allergie. Prima lo si fa, prima si potrà impostare la strategia terapeutica più opportuna e soggettivamente indicata.

# I TEST ALLERGICI

Quando si sospetta una malattia allergica è importante rivolgersi tempestivamente al medico allergologo che raccoglierà tutte le informazioni fornite dal paziente (anamnesi) e effettuerà un'accurata visita clinica per fare il punto della situazione. Il medico valuterà poi se sia necessario sottoporsi a dei test specifici per accertare o escludere la presenza di un'allergia.

I test che si possono effettuare quando ci si rivolge ad un allergologo sono principalmente due, quelli cutanei e gli esami del sangue. I test cutanei si dividono a loro volta in due tipologie:

- i test percutanei, nei quali piccole quantità dei potenziali allergeni vengono strofinate sulla pelle o fatte penetrare nella cute praticando delle piccole escoriazioni;

- i test intracutanei, nei quali il sospetto allergene viene iniettato sotto la pelle.

La comparsa di arrossamenti e rigonfiamenti della pelle indicano l'esistenza di un'allergia. Fanno parte di queste categorie prick test e patch test.

Gli elementi che, invece, rivelano l'esistenza di un'allergia attraverso gli esami del sangue sono le Immunoglobuline E (IgE) – anticorpi presenti ad alti livelli solo se il sistema immunitario sta reagendo alla presenza dell'allergene, rilevabili attraverso il test radioallergoassorbente (RAST) – e l'aumento di una classe particolare di globuli bianchi, gli eosinofili.

## DA CHI ANDREBBE ESEGUITO UN TEST ALLERGICO?

La maggior parte dei test possono essere condotti senza controindicazioni su tutti i pazienti. Bisogna riservare particolare attenzione nei casi in cui i pazienti abbiano avuto reazioni importanti al contatto con allergeni alimentari per il rischio di shock anafilattico. No assoluto al fai da te: dubitare dei test disponibili online che si possono fare a casa e affidarsi soltanto ad uno studio medico oppure ad un laboratorio di analisi qualificato.

## QUANDO FARE TEST ALLERGICI AI BAMBINI?

Le prove allergiche cutanee sono eseguibili fin nei primi mesi di vita di un bambino e consentono di confermare precocemente una diagnosi di allergia. A maggior ragione, possono quindi essere effettuate con successo anche nei bambini più grandi. L'esecuzione non è dolorosa, ci vuole sono un po' di pazienza da parte di bimbi e genitori! Qualora vi sia familiarità allergica e qualche sintomo sospetto, quindi, è bene rivolgersi ad un allergologo, meglio se pediatrico, per valutare la strategia diagnostica e terapeutica più adatta al piccolo paziente.

# IL DRENAGGIO

## DISINTOSSICARE L'ORGANISMO È LA BASE DI UNA BUONA TERAPIA

La predisposizione genetica è una condizione necessaria, ma non sufficiente per sviluppare un'allergia. Perché un individuo atopico predisposto diventi allergico devono avvenire anche l'esposizione (vale a dire il contatto tra allergene e sistema immunitario che provoca una massiccia produzione di Immunoglobuline IgE) e la sensibilizzazione (cioè il legame tra anticorpo IgE e allergene).

Se durante il periodo di massima diffusione pollinica vado in crociera rimanendo sempre sulla nave nell'oceano, avrò poche possibilità di entrare in contatto con l'allergene, poiché l'esposizione sarà ridotta. Ne consegue che diminuire i contatti diretti con esso (finestrino dell'auto chiuso e filtro antipollini, per esempio) consentirà di gestire meglio l'intensità della risposta. Analogo fine ha la cosiddetta vaccino terapia desensibilizzante, che può essere somministrata per via sottocutanea o sublinguale. Così come nell'antichità il Re Mitridate si immunizzò verso più veleni assumendone piccole dosi crescenti non letali, ottenendo l'assuefazione ad essi, altrettanto può accadere con il ricorso a piccole quantità di allergene, con lo scopo di diminuirne la risposta. Su quest'ultimo principio si basano anche i risultati della medicina dei bassi dosaggi (Low Dose Medicine).

L'osservazione che soggetti con elevati livelli di intossicazione manifestano un maggior numero di episodi allergici, ed una maggiore intensità sintomatica, trova una facile spiegazione secondo l'Omotossicologia e la Medicina Fisiologica di Regolazione.

### TESSUTO CONNETTIVO, CHI È COSTUI?!

Esiste un tessuto nel nostro organismo, presente in tutti gli organi, fondamentale per il benessere, ma delicatissimo. Ed è soprattutto lì che vanno ad accumularsi le tossine. Si chiama tessuto connettivo o matrice extracellulare.

Il tessuto connettivo è il tessuto di sostegno interposto tra le cellule, attraverso il quale avviene la comunicazione tra le cellule stesse e l'ambiente esterno per tramite della circolazione sanguigna e linfatica. I prodotti di "scarto" sedimentano proprio a livello connettivale "inquinando" questo prezioso tessuto e riducendo anche la sua funzione immunitaria. È qui che si sviluppa l'infiammazione ed è qui che originano molte malattie, allergie comprese.

Uno stato di salute ottimale si basa soprattutto sull'integrità anatomica e funzionale di questo tessuto e sulla sua pulizia. Depurare la matrice extracellulare significa

disintossicare in un colpo solo l'intero organismo.

Drenare (liberare dal carico tossico) il tessuto connettivo è dunque un momento terapeutico cardine nella gestione del paziente allergico: da una parte si contiene indirettamente l'esposizione, dall'altra, modulando le condizioni di infiammazione cronica dell'organo colpito dalla reazione allergica, si riducono efficacemente i meccanismi di iperreattività infiammatoria nei confronti dell'allergene e la conseguente sintomatologia clinica.

Scopri come drenare l'organismo attraverso la Low Dose Medicine. Hai già letto il nostro articolo?

# IL PARADIGMA DELLA SALUTE DI GUNA NELL'AMBITO DELLE ALLERGIE

Stimolare ogni individuo alla ricerca del proprio stato di benessere ideale, senza circoscrivere l'attenzione all'intervento sul sintomo, ma mirando a mantenere l'organismo in uno stato di equilibrio psico-fisico-emozionale che è condizione privilegiata per attivare al meglio le proprie difese immunitarie: è questo il riassunto perfetto del nostro paradigma di salute, oltre che l'obiettivo che vogliamo raggiungere attraverso il nostro lavoro quotidiano.

È la visione di una Medicina che interpreta l'Uomo non come un insieme di organi sparsi qui e là nel corpo, ma come una unità tra corpo, emozioni, mente e spirito - unità rappresentata scientificamente dalla PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia) – i cui squilibri interagiscono l'uno con l'altro: obiettivo del medico e del paziente è quello di ottenere e mantenere un equilibrio dinamico tra le sue componenti. Di conseguenza gli stessi medicinali sono concepiti per stimolare l'organismo a ritrovare la propria armonia e non per reprimere i sintomi che sono utili spie del suo malfunzionamento.

GUNA ha trovato nei medicinali omeopatici e omotossicologici il naturale collegamento tra il suo paradigma di salute e l'offerta terapeutica da proporre. Da secoli l'Omeopatia rappresenta un metodo di cura considerato sicuro e privo di rischi facile da utilizzare: secondo una recente indagine commissionata da Omeoimprese, l'associazione che riunisce le maggiori aziende italiane produttrici di farmaci omeopatici, più del 20 per cento degli italiani utilizza questo tipo di medicinali almeno una volta l'anno e il 4,5 per cento della popolazione si affida alle cure complementari con una frequenza quotidiana o settimanale. In generale, oltre l'80 per cento

degli intervistati conosce l'omeopatia. Secondo un'indagine Eurispes di qualche anno fa, inoltre, circa 20.000 medici fanno ricorso ai medicinali omeopatici nella propria pratica clinica.

La cura e la prevenzione delle allergie per GUNA non fanno eccezione, ma si collocano perfettamente all'interno di questo paradigma. Per le allergie sono oggi a disposizione moderni medicinali omeopatici, realizzati per la prevenzione o quando i sintomi siano già in atto. Assunti in modo appropriato rappresentano una proposta adatta per tutta la famiglia, sia per i bambini che per gli adulti.

GUNA da oltre 30 anni diffonde l'Omeopatia in Italia e nel Mondo, proponendo un metodo terapeutico all'avanguardia, fondato sulla tecnologia omeopatica e allineato alle più moderne metodiche cliniche. Il nostro lavoro quotidiano per permettere a sempre più persone di curarsi in modo globale e naturale.

# MIAO, BAU, ALLERGIE AGLI ANIMALI DOMESTICI

La stagione primaverile riporta in auge ogni anno il tema (e problema per tanti) delle allergie per la presenza nell'aria di un quantitativo maggiore di pollini rispetto ad altre stagioni, ma quello delle allergie è un problema che esiste tutto l'anno sia per i pollini che per altre sostanze (allergeni) per cui non c'è collegamento con una particolare stagione. Per esempio è questo il caso delle allergie agli animali domestici!

Quando si decide di prendere con sé un animale, la famiglia cresce di una nuova unità, motivo per cui scoprire un'allergia ad un animale domestico è difficoltoso a livello emotivo, oltre che a livello pratico.

## QUALI SONO I SINTOMI DELLE ALLERGIE AGLI ANIMALI DOMESTICI

Come si fa a capire di essere allergici ad un animale domestico? I sintomi più comuni dell'allergia a cani e gatti e ad altri animali domestici sono in genere l'oculorinite, ovvero un'infiammazione degli occhi con arrossamento, lacrimazione e prurito accompagnati da starnuti, congestione nasale oppure l'asma, che si manifesta con sibili e difficoltà di respirazione, o orticaria e dermatite da contatto, che interessano invece la pelle.

Quando si parla di allergie agli animali domestici, il pensiero corre subito al

pelo, ma in realtà esso non è l'unico responsabile perché anche forfora, pelle e saliva contengono sostanze che possono scatenare reazioni allergiche.

In persone particolarmente sensibili, la manifestazione allergica nei confronti di un animale domestico può scatenarsi anche non a diretto contatto con l'animale: può essere sufficiente entrare in un ambiente chiuso in cui ci sono stati per un po' degli animali domestici o venire in contatto con qualcuno che li frequenta per veder comparire i sintomi.

Cosa fare quindi? Se si notano dei sintomi particolari di cui non si soffriva in precedenza o che non si riesce a ricondurre ad altro, è bene consultare il proprio medico curante per impostare il corretto iter diagnostico, eventualmente supportato dall'allergologo che valuterà l'esecuzione degli appositi test per le allergie.

Una volta accertata la presenza di un'allergia ad un animale domestico occorrerà prendere gli opportuni provvedimenti per gestirla al meglio. Al bando come sempre i rimedi senza una validazione scientifica: è bene affidarsi al proprio medico di fiducia per capire la strategia terapeutica migliore da adottare. L'allergologo sarà in grado di fornire la strategia più adatta alla situazione specifica.

Non dimenticare che anche l'Omeopatia può fare tantissimo. Scopri tutti i farmaci omeopatici per la prevenzione e la cura delle allergie! Parlane con il tuo medico o al tuo farmacista, possono consigliarti la soluzione adatta per te.

E IN TERMINI DI IGIENE AMBIENTALE?

Inutile dire che la cosa ideale da fare per una persona allergica agli animali sarebbe quella di non averli in casa e di evitare il più possibile il contatto. Ma se l'allergia è nei confronti di Briciola, il cagnolino che fa parte della famiglia da qualche anno e da cui non possiamo assolutamente separarci?

In questo caso sarebbe consigliabile perlomeno mantenere le distanze, non stando nella stessa stanza e lasciando gli amici a quattro zampe fuori dalla camera da letto. L'allergologo sarà in grado eventualmente di dare tutti i suggerimenti per gestire al meglio la propria situazione di iper reattività, consentendo il miglior compromesso possibile per una auspicata convivenza serena.

# NON HO L'ETA' (LO DICONO ANCHE LE ALLERGIE)

Sono solo gli adulti a soffrire di allergie? Ebbene no, purtroppo! Anche bambini e neonati possono essere soggetti a manifestazioni allergiche. Si tratta di un problema in costante aumento: in Italia il 25% dei bimbi ha oggi problemi di allergia mentre negli anni '90 ne soffriva solo il 7%. Tra la cause principali di questa impennata gli stili di vita, l'inquinamento, lo stress, il fumo, la cattiva alimentazione e l'eccessiva igiene personale.1

## MA QUALI SONO LE ALLERGIE PIÙ FREQUENTI NEI BAMBINI?

Tra le allergie frequenti nei bambini ci sono sicuramente quelle agli acari della polvere. Non solo è la più comune, ma anche la più precoce ed infatti si può riscontrare già nei primi anni di vita. Anche gli alimenti giocano la loro parte: tra quelli che più spesso causano manifestazione allergiche nei bambini troviamo latte vaccino, uovo, pesce, grano, soia, frutta a guscio.

## QUANDO FARE I TEST ALLERGICI NEI BAMBINI

Può essere difficile, a volte, riconoscere le allergie nei bambini, perché i sintomi iniziali possono essere confusi con quelli di una semplice influenza o di un raffreddore. Qualora ci sia il sospetto di una manifestazione allergica, però, la prima cosa da fare è quella di rivolgersi al pediatra curante che, raccogliendo tutti i dati attraverso una buona anamnesi, valuterà se è necessario che la famiglia si rivolga ad un allergologo pediatrico. Dopo un'accurata visita clinica per inquadrare la situazione, l'allergologo effettuerà alcuni test per verificare la sensibilizzazione a sostanze potenzialmente allergeniche attraverso la pelle o con un prelievo di sangue. Una volta accertata l'allergia, vanno messe in atto diverse misure di "prevenzione secondaria", cioè azioni che prevengono i sintomi che si sviluppano al contatto con gli allergeni.

## COME SI MANIFESTANO LE ALLERGIE ALIMENTARI NEI BAMBINI?

I sintomi d'esordio di una manifestazione allergica nei bambini sono gli stessi che possono interessare gli adulti. I più comuni sono generalmente a carico della pelle e delle mucose (gonfiore delle labbra, della lingua, del palato, arrossamento del volto, orticaria), ma possono comparire anche sintomi respiratori (rinite o asma) o gastrointestinali (vomito, crampi addominali, diarrea). In alcuni casi, fortunatamente più rari, compaiono sin dall'esordio sintomi più importanti, come grave difficoltà respiratoria e calo pressorio.

Qualora si noti una correlazione tra una determinata situazione e l'insorgenza di questi sintomi è ragionevole pensare ad una manifestazione allergica. In ogni caso è importante rivolgersi al pediatra curante che, dopo un'accurata visita sarà in grado di proporre la strategia clinica e terapeutica più appropriata.

ALLATTAMENTO AL SENO: È PROTETTIVO NEI CONFRONTI DELLE ALLERGIE?

Il latte materno è l'unico alimento naturale che contiene tutti i nutrienti nelle giuste proporzioni, è facilmente digeribile, sempre pronto alla giusta temperatura, e contiene una serie di fattori che proteggono dalle infezioni e aiutano a prevenire alcune malattie e allergie, offrendo quindi molti vantaggi per il bambino in termini di salute, crescita e sviluppo psicologico. Una meta-analisi (una tecnica clinico-statistica, che consente di assemblare i risultati di più lavori clinici di uno stesso trattamento in un unico risultato cumulativo) mostra come l'allattamento al seno protegga in misura diversa dall'asma (fra i 5 ed i 18 anni), eczema (≤2 anni), rinite allergica (≤5 anni), ma non dalle allergie alimentari.2

*1. http://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=13978*

*2. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2415_allegato.pdf*

# UN FOCUS SULLE ALLERGIE CUTANEE

Pelle molto secca, arrossamenti, prurito: i sintomi più o meno visibili di un'allergia cutanea possono essere diversi, ma tutti molto, molto fastidiosi. Quando il nostro organismo reagisce in modo anomalo a una sostanza riconosciuta erroneamente come dannosa, l'allergene, può succedere che manifesti il suo 'disappunto' anche sulla pelle.

Insieme alle allergie respiratorie, le allergie cutanee sono un problema molto diffuso: in Europa l'incidenza della dermatite atopica è valutata intorno al 10-12% e quella della dermatite da contatto intorno all'1%1. Anche l'orticaria è molto comune: si stima che una persona su quattro soffra di orticaria almeno una volta nella vita e coloro che soffrono di orticaria rappresentano il 3% di tutti i pazienti dermatologici. A volte è difficile individuare l'origine dell'allergia: spesso si tratta di allergia da contatto, ma esistono anche manifestazioni cutanee di origine alimentare, farmacologica e respiratoria.

Le principali allergie cutanee sono rappresentate da:

- orticaria
- dermatite atopica
- dermatite da contatto

L'orticaria è una reazione allergica, acuta o cronica, che si manifesta con la comparsa dei pomfi, vesciche rosse e rotondeggianti, di dimensioni variabili. Si definisce acuta se la sua durata è inferiore a 6 settimane, cronica se persiste per un tempo superiore. Può essere scatenata dall'ingestione di alimenti a cui il paziente è allergico, dalla somministrazione di farmaci, da sostanze aero-disperse (pollini, polveri, etc.). A volte può rappresentare il sintomo di una malattia sistemica (affezione che colpisce uno o più organi interni), in questo caso si parla di orticaria secondaria.

La dermatite da contatto è causata dal contatto diretto della cute con sostanze irritanti o allergeniche. Nel primo caso, affinché la malattia si manifesti occorrono concentrazioni importanti di sostanza, da applicarsi localmente per un certo periodo; nel secondo sono sufficienti piccolissime dosi di allergene per un tempo brevissimo. Tra gli irritanti più comuni ricordiamo il sapone ed i detergenti in genere (compresi detersivi e simili), mentre nella categoria degli allergeni rientrano alcuni metalli (come il cromo ed il nichel), alcuni profumi, il lattice o farmaci ad uso topico (applicati localmente) ed alcune sostanze impiegate nell'industria tessile e dell'abbigliamento.

La dermatite atopica rappresenta una sindrome allergica ereditaria, comune negli individui allergici o nel cui nucleo famigliare si registrano parenti con problemi analoghi. Solitamente compare durante l'infanzia e tende ad attenuarsi nell'età adulta. La causa non è nota, ma probabilmente è dovuta alla combinazione di alterazioni cutanee (eccessiva permeabilità, pelle secca) e disordini del sistema immunitario; lo stress può aggravare la dermatite atopica, ma non può essere considerato la causa primaria.

*1. L'allergia, Claudio Mazza, Nuova Ipsa Editore*

# ALLERGIE E INTOLLERANZE, SONO LA STESSA COSA?

L'allergia alimentare è una reazione anomala del sistema immunitario all'ingestione di uno specifico alimento (o di alcune sostanze contenute in esso). A seguito della reazione fra frammenti dell'alimento allergenico e certi nostri anticorpi (IgE, Immunoglobuline E), si libera una sostanza, l'istamina, che è la principale responsabile dei sintomi caratteristici di tutte le reazioni allergiche.

Le intolleranze alimentari sono reazioni avverse che producono sintomi fastidiosi (con diversi gradi di gravità, da lievi a seri, ma mai fatali) quando quel cibo viene assunto. Anch'essa dipende talvolta dalla liberazione di istamina da parte di alcune cellule preposte del nostro sistema immunitario. Altre volte, invece, l'intolleranza può essere dovuta ad una carenza enzimatica oppure all'azione tossica di componenti alimentari che provocano danni alla parete intestinale. Nel primo caso, ad esempio, digeriremo con difficoltà il latte vaccino a causa del fisiologico calo di efficienza dell'enzima lattasi (che degrada il lattosio) durante la crescita (massima efficienza alla nascita, via via sempre minore dopo lo sviluppo). Nel secondo caso il glutine (parte proteica di molti cereali) può produrre serie alterazioni alla mucosa che tappezza il canale alimentare, con difficoltà ad assorbire i nutrimenti necessari alla salute.

E quindi qual è la differenza? La reazione da intolleranza alimentare è strettamente dipendente dalla quantità dell'alimento non tollerato ingerito (dose-dipendente) e può essere più o meno seria secondo la soggettiva sensibilità, ma mai metterà a rischio la vita della persona. Le allergie, invece, rappresentano un pericolo maggiore rispetto alle intolleranze.

## MA QUALI SONO I VARI TIPI DI ALLERGIE E QUALI SONO I SINTOMI?

Parlare genericamente di allergie è difficile, perché ogni allergia è un mondo a sé stante: esistono le allergie respiratorie e le allergie cutanee ognuna con le proprie cause (la reazione agli allergeni, gli elementi scatenanti) e i propri sintomi: iperlacrimazione, starnuti, rinorrea (più comunemente conosciuta con l'espressione 'naso che gocciola'), congestione nasale, broncospasmo, tosse, eruzioni cutanee e prurito, ecc. Questi talvolta possono manifestarsi in modo repentino e violento fino a compromettere la capacità di respirare (edema della glottide, asma allergico) e dunque divenendo serie minacce per la vita dell'individuo.

Riassumendo, l'intolleranza è dose dipendente mentre l'allergia no (basta una

quantità piccolissima dell'allergene per produrre anche gravi reazioni); l'intolleranza può coinvolgere il sistema immunitario, ma può essere indotta anche da altri fattori (carenza o essenza di un enzima, effetto tossico diretto su un tessuto), mentre l'allergia è sempre provocata dall'eccesso di liberazione di istamina, causata a sua volta, dalla produzione in eccesso di anticorpi IgE.

## ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI NEL BAMBINO

Quando il bambino inizia a diversificare la propria alimentazione rispetto al solo latte, vale a dire a partire dallo svezzamento (che inizia dal 6° mese di vita secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità), compare anche la possibilità che si riscontrino delle problematiche con determinati cibi. E' un periodo delicato in cui bisogna valutare attentamente l'introduzione di ogni nuovo alimento per valutare eventuali sintomi che possono comparire da pochi minuti fino a qualche ora dopo l'assunzione (vomito e/o diarrea, orticaria, tosse o difficoltà respiratorie, arrossamento della pelle o eruzioni cutanee, gonfiori o, nei casi più gravi, perdita di conoscenza).

Come per gli adulti, anche per i bambini la reazione da intolleranza alimentare dipende dalla quantità dell'alimento non tollerato ingerito: in questo caso, quindi, i sintomi arrivano da una situazione di accumulo.

E' importante quindi rivolgersi al pediatra curante e ad un allergologo pediatrico per valutare l'iter diagnostico volto ad accertare o escludere allergie o intolleranze alimentari nel proprio bambino.

## ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI…CROCIATE?

Può succedere che cibi apparentemente innocui e senza una relazione evidente con l'allergia di cui soffriamo possono rivelarsi rischiosi.

Quali fattori favoriscono tale rischio? E perché un cibo che mangio può contribuire a peggiorare un'allergia che invece si manifesta nelle mie vie respiratorie?

Ogni allergene è costituito da numerose proteine. Alcune tra esse possono essere più attive di altre nello scatenamento della reazione e vengono definite epitopi. Sostanze diverse possono avere epitopi comuni, cioè sequenze proteiche identiche. Inoltre, differenti epitopi possono essere contenuti in un solo allergene. Ciò spiega il motivo per cui si possono avere reazioni allergiche cosiddette 'crociate'

tra due sostanze di natura diversa, come un polline ed un alimento, per esempio.

INTOLLERANZE E ALLERGIE, DOVE SI FANNO GLI ESAMI?

Quando si hanno dei sintomi sospetti è importante rivolgersi ad un medico allergologo ed effettuare gli opportuni esami per accertare o escludere la presenza di un'allergia o di un'intolleranza alimentare.

Dove si fanno gli esami per allergie e intolleranze alimentari?

La maggior parte dei test possono essere condotti senza controindicazioni su tutti i pazienti. Dubitare sempre dei test disponibili online che si possono fare a casa e affidarsi soltanto ad uno studio medico oppure ad un laboratorio di analisi qualificato.

## INTOLLERANZE ALIMENTARI, COSA SONO E COME RICONOSCERLE

Le intolleranze alimentari fanno parte di un più vasto gruppo di disturbi definiti come reazioni avverse al cibo: si parla di intolleranza alimentare, piuttosto che di allergia, quando la reazione è dose dipendente, dovuta a liberazione di quantità di istamina che non mettono a rischio la vita oppure a carenze enzimatiche (lattosio) o a tossicità diretta della sostanza sulla mucosa intestinale (glutine).

Ma quali sono i sintomi delle intolleranze alimentari? I sintomi da intolleranza alimentare sono estremamente vari e possono colpire diverse parti del corpo: cefalea, dermatite, coliti, diarrea, meteorismo, micosi, stanchezza, insonnia…i sintomi possono essere tanti e di diversa natura e spesso evocano un malessere difficilmente identificato.

INTOLLERANZE E ALLERGIE, SONO LA STESSA COSA?

La risposta è no. La differenza tra intolleranze e allergie sta nel fatto che per le prime la reazione è strettamente dipendente dalla quantità dell'alimento non tollerato ingerito (dose-dipendente) o prodotta dalla carenza di uno specifico enzima o dagli effetti tossici dell'alimento sulla mucosa intestinale.

Per le allergie, invece, è sempre il sistema immunitario a riconoscere come poten-

zialmente pericolosa una sostanza, indipendentemente dalla quantità. La reazione è mediata dagli anticorpi IgE che inducono effetti, potenzialmente gravi, che possono mettere a rischio la vita del soggetto (link articolo allergie-intolleranze).

## INTOLLERANZE ALIMENTARI NEI BAMBINI

Anche i bambini possono soffrire di intolleranze alimentari (ma anche di allergie). Nei bambini piccoli, soprattutto nel periodo dello svezzamento, è facile che insorgano intolleranze o allergie alimentari. Le sostanze che più spesso le provocano sono: latte vaccino, uova, soia, glutine, pomodoro, agrumi, cioccolato, pesce, fragole.

Quando si sospetta un'intolleranza alimentare, in un adulto o in un bambino, è importante rivolgersi al proprio medico curante che raccoglierà tutte le informazioni fornite dal paziente (anamnesi) e effettuerà un'accurata visita clinica per fare il punto della situazione. Egli valuterà poi se sia necessario sottoporsi a dei test specifici per accertare o escludere la presenza di un'allergia.

Ma qual è il test migliore per le intolleranze alimentari? La diagnosi di intolleranza alimentare è una diagnosi per esclusione: è possibile solo dopo aver indagato ed escluso un'allergia alimentare. Occorre provare a eliminare dalla dieta l'alimento sospetto per qualche settimana e poi reintrodurlo con prudenza. Se durante il periodo in cui non si assume l'alimento i sintomi scompaiono salvo poi comparire nuovamente dopo la reintroduzione, si tratterà di una reazione avversa al cibo. A questo punto occorrerà verificare tramite gli appositi test se si tratta di un'allergia e qualora gli esami lo dovessero escludere, con ogni probabilità si tratterà di un'intolleranza.

Esistono numerosi tipi di test per la valutazione dell'intolleranza alimentare che tuttavia, mancando uno standard ufficiale, possono non sempre rivelarsi attendibili o standardizzabili. Una certezza viene fornita dal 'Breath test al lattosio' che identifica in modo certo e condiviso l'intolleranza a questo zucchero. L'esame consiste nell'espirare più volte ad intervalli regolari in un apposito sacchetto prima e dopo l'assunzione di una dose unica di lattosio somministrata all'uopo; è innocuo e non invasivo, adatto anche ai bambini, e disponibile in qualunque ospedale pubblico. Unico neo la durata, dovendo essere effettuato in circa 4 ore per poter essere sicuri della carenza dell'enzima e dunque della cattiva digestione dello zucchero che, in ogni caso produrrà come conseguenza solo una più intensa produzione di aria nell'intestino (meteorismo) con i relativi disagi.

Il trattamento per le intolleranze alimentari consiste nell'eliminare dalla dieta o

consumare in piccole quantità gli alimenti che provocano la reazione.

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI POSSONO GUARIRE DEL TUTTO?

Probabilmente avrai sentito dire che le intolleranze alimentari sono mutabili nel tempo e che possono quindi inasprirsi, ma anche diminuire di intensità fino a scomparire. Cosa c'è di vero in tutto questo?

Come detto, il sospetto di intolleranza alimentare arriva quando un disturbo, anziché comparire in modo passeggero o saltuario, inizia a presentarsi sempre più frequentemente fino ad arrivare ad interferire con la vita quotidiana. Guarire dalle intolleranze alimentari è possibile: una volta individuati con precisione i cibi responsabili del fenomeno, occorrerà eliminarli completamente dall'alimentazione quotidiana con l'obiettivo di reintrodurli gradualmente. Se l'organismo è completamente disintossicato e non riconoscerà più quegli alimenti come estranei e dannosi, li accetterà nuovamente senza problemi.

# ALLERGIE DEGLI ANIMALI DOMESTICI

Probabilmente vi sarà capitato di chiedervi 'Gli animali possono soffrire di allergie?'. La risposta a questa domanda è sì. Nei nostri amici animali possono verificarsi delle reazioni indesiderate da parte dell'organismo nei confronti di alcune sostanze contenute nei cibi o che si trovano nell'ambiente, proprio come succede a noi esseri umani.

PRURITO IN CORSO, SARÀ ALLERGIA?

Come capire se il proprio cane soffre di allergie e quali esami fare per diagnosticarla? Generalmente il sintomo che allarma principalmente i proprietari di cani e gatti è il prurito: vedere il proprio amico pet che si gratta, si morde, si lecca in continuazione e sfrega la parte interessata contro il muro per tentare di alleviare il prurito è sicuramente un sintomo da prendere in considerazione. E' possibile anche notare la comparsa di lesioni cutanee

specifiche a seconda del tipo di allergene che si sovrappongono a quelle secondarie al grattamento. Nelle allergie da cibo si possono anche manifestare anche vomito e diarrea. E' importante rivolgersi al veterinario curante che sarà in grado di suggerire l'iter più corretto e gli esami da effettuare per accertare o escludere eventuali allergie.

Ma quali sono le allergie che possono manifestarsi in cani e gatti?

• allergia ai pollini, questo vale anche per i cani e i gatti domestici (non solo per i randagi che vivono fuori) che accuseranno principalmente prurito e problemi cutanei e, in misura minore rispetto a noi esseri umani, starnuti e problemi alle alte e basse vie respiratorie;

• allergia da contatto, molto frequente nei pet e si manifesta con prurito e sintomi cutanei, localizzati in alcune aree del corpo;

• allergia da punture di insetti, proprio come per gli umani, le punture di api, vespe, ma anche acari e pulci possono causare delle reazioni allergiche;

• allergie alimentari, anche per gli amici pet da distinguere bene rispetto alle intolleranze;

Le allergie alimentari possono insorgere in giovane età (intorno ai 5 mesi) ma anche in età avanzata (12 anni). Molti animali che soffrono di allergie alimentari presentano anche allergie concomitanti da contatto o ad agenti inalanti. Tra i più comuni cibi allergici, sia per i cani che per i gatti, troviamo il manzo, i prodotti

lattiero-caseari, il pollo, il pesce, le uova di gallina, il mais, il frumento e la soia.

# ALLERGIE ALIMENTARI, COSA MANGIARE

## PRIMA DI TUTTO, A COSA SEI ALLERGICO?

Come detto, l'allergia alimentare è una reazione anomala del sistema immunitario all'ingestione di un determinato alimento che viene riconosciuto come nocivo, e quindi pericoloso. Purtroppo, in caso di allergia opportunamente diagnosticata attraverso specifici test, è indispensabile evitare accuratamente l'alimento o gli alimenti in questione perché anche una minuscola quantità della sostanza responsabile è in grado di provocare sintomi e manifestazioni.

Le allergie alimentari possono riguardare diversi alimenti, ma tra le più frequenti troviamo l'allergia al pesce, all'uovo di gallina, al pomodoro, ma anche al sedano, l'avreste detto? Una sostanza di cui si parla spesso inoltre è il nichel, un metallo pesante che si trova in diversi oggetti, ma anche alimenti. In caso di allergie alimentari al nichel, quindi, quali cibi evitare? Bisogna prestare attenzione agli alimenti contenuti in scatolette di alluminio e lattine, ma anche alla cottura in pentole di alluminio e in padelle di teflon. In genere si consiglia di sostituire il più possibile le pentole e le teglie con alternative in vetro pirex, ceramica, coccio. Se l'allergia al nichel non è soltanto alimentare, ma anche da contatto, occorre prestare attenzione a gioielli, ma anche a bottoni e cerniere di abiti, scarpe e accessori, che potrebbero contenere questo metallo. E' indispensabile valutare con

il proprio medico la dieta da seguire, ma un'indicazione di massima sugli alimenti che contengono in misura maggiore questo metallo può essere certamente utile e tra questi troviamo: cioccolato e cacao in polvere, anacardi, frutta secca a guscio, pomodori e altri ortaggi (asparagi, spinaci, broccoli, carote, cavolfiori, fagiolini a titolo di esempio), legumi, soia, frutta essiccata, cibi in scatola, alcuni cereali quali avena, mais, miglio e grano saraceno, frutti di mare e pesce.

## ALLERGIA AL LATTE, COME COMPORTARSI?

Un altro capitolo importante nell'ambito delle allergie alimentari si apre quando si parla dell'allergia al latte. Innanzitutto occorre fare una distinzione: allergia al latte o intolleranza? Le persone che soffrono di allergia al latte sviluppano anticorpi contro alcune sue proteine; per questo motivo, dopo la prima esposizione, l'ingestione di piccolissime quantità di questo alimento o dei suoi derivati è sufficiente per scatenare una reazione allergica potenzialmente grave. L'intolleranza al lattosio, invece, è un disturbo dovuto alla carenza di un enzima, la lattasi, necessario per digerire lo zucchero tipico del latte e dei latticini (la severità dei sintomi è dipende dalla quantità di alimento che viene assunto). In caso di allergia al latte opportunamente diagnosticata, quindi, sarà necessario eliminare tutti i cibi contenenti anche una minima traccia di latte dalla propria dieta.

## LATTICE E ALIMENTAZIONE, QUALE LEGAME

Cosa mangiare in presenza di allergia al lattice? Potrebbe suonare strano parlare di alimentazione legata all'allergia al lattice, che è un materiale che indossiamo e non mangiamo, eppure non è così: abbiamo imparato, infatti, che esistono le allergie crociate, motivo per cui, chi è allergico a questa sostanza dovrà prestare particolare attenzione all'assunzione di determinati alimenti, tra i quali troviamo: avocado, castagna, banana, patata, pomodoro, kiwi, peperone, ananas, finocchio. Ce ne sono anche molti altri, motivo per cui è bene confrontarsi con il proprio allergologo curante per tutte le indicazioni del caso.

## ALLERGIE E AMICI A QUATTRO ZAMPE

Esistono degli alimenti che producono allergia nei cani e nei gatti? La risposta è sì: esistono degli alimenti che possono causare allergie alimentari sia nei cani che nei gatti. Le allergie alimentari possono insorgere in giovane età (intorno ai 5 mesi) ma anche in età avanzata (12 anni). Molti animali che soffrono di allergie alimentari presentano anche allergie concomitanti da contatto o ad agenti inalanti. Tra i più comuni cibi allergici, sia per i cani che per i gatti, troviamo il manzo, i prodotti lattiero-caseari, il pollo, il pesce, le uova di gallina, il mais, il frumento e la soia.

Un sintomo piuttosto frequente correlabile a questa condizione è il prurito cutaneo che costringe il nostro piccolo amico a grattarsi/leccarsi con tale frequenza e furia

da portare anche a serie lesioni cutanee. In questo caso si dovrà ricorrere anzitutto ad un cambio di alimentazione e a un corretto inquadramento clinico svolto da un veterinario esperto.

# PREVENZIONE E CURA DELLE ALLERGIE

La prevenzione e la cura delle allergie rappresentano un argomento importante per coloro che soffrono di queste patologie. Ma chi cura le allergie? Il medico preposto è l'allergologo: la visita allergologica è quindi un passaggio fondamentale per accertare o escludere la presenza di un'allergia. Generalmente è il medico curante che suggerisce di rivolgersi ad un allergologo per accertare la natura di sintomi spesso difficili da collocare come difficoltà respiratorie, prurito in alcune zone del corpo, prurito agli occhi, naso chiuso o che cola, emicrania, eczema.

E qualora i test dovessero accertare la presenza di un'allergia cosa bisogna fare? Prima di tutto non farsi prendere dal panico: impostare la giusta strategia terapeutica aiuterà a gestire al meglio i sintomi e a riprendere al più presto, più che possibile, una quotidianità normale. Per raggiungere questo obiettivo, insieme ai farmaci specifici e ad altri interventi terapeutici si può prendere in considerazione la Low Dose Medicine, innovativo paradigma medico che si pone l'obiettivo di riequilibrare il sistema immunitario, modulando intensità e frequenza delle manifestazioni allergiche.

E per quanto riguarda lo stile di vita? A questo proposito si parla sempre di più, negli ultimi tempi, del ruolo che l'alimentazione può avere nel contribuire al raggiungimento o al ripristino di un buono stato di salute. Ma si possono curare le allergie con il cibo? L'attenzione a ciò che si mangia è fondamentale, soprattutto per prevenire e curare le allergie alimentari: in caso di allergia alimentare diagnosticata è indispensabile eliminare dalla propria dieta l'alimento incriminato e non consumarlo mai, nemmeno in minime quantità. Ma anche in caso di allergie respiratorie e cutanee è importante prestare attenzione all'alimentazione: ad esempio è indicata una riduzione di quegli alimenti ricchi di istamina o istamino-liberatori come formaggi fermentati, bevande fermentate, salumi, crauti, tonno, alici, sardine e salmone, crostacei, frutti di mare, caffè, uova, molluschi, pomodori crudi, fragole, cioccolato, alcol, frutta secca, lenticchie, fave, soia, vino.

Talvolta, inoltre, cibi apparentemente innocui e senza manifesta relazione con l'allergia di cui soffriamo possono rivelarsi rischiosi. Quali fattori favoriscono tale rischio? E perché un cibo che mangio può contribuire a peggiorare un'allergia che invece si manifesta nelle mie vie respiratorie? Ne parliamo nell'articolo 'Allergie, ma cosa sono', lo hai già letto?

E NEI BAMBINI, È POSSIBILE PREVENIRE E CURARE LE ALLERGIE?

Il bambino ereditariamente predisposto (spesso si tratta di un bambino nato da genitori allergici), quando viene a contatto con gli allergeni, produce in grande quantità un tipo di anticorpi, le immunoglobuline E (IgE) che scatenano le reazioni allergiche. Nei bambini l'allergia può comparire ad ogni età, anche nel primo anno di vita, ed è fortemente influenzata dalla predisposizione genetica. Se mamma e papà non sono allergici, il rischio che un figlio sia allergico è pari al 10 – 15%. Ma se uno dei genitori è allergico, il rischio sale al 30% mentre se entrambi i genitori soffrono di una malattia allergica, il rischio raggiunge il 60 – 80%. Vivere negli agglomerati urbani ad alto livello di inquinamento favorisce l'insorgenza e/o il peggioramento della patologia allergica.[1]

Ma è possibile prevenire? Sembrerebbe che l'assunzione di probiotici in gravidanza, durante l'allattamento e nel primo anno di vita del bambino possa ridurre il rischio di sviluppare allergie, in particolare l'eczema dovuto a dermatite atopica. È quanto emerge dalle nuove linee guida per la prevenzione delle allergie nei bambini.

A proposito di bambini e allergie, hai già letto il nostro articolo 'Non ho l'eta (lo dicono le allergie)'?

*1. http://www.ospedalebambinogesu.it/allergie#.VK2qh1U1-po*

# ALLERGIE: AUMENTANO QUANDO AUMENTA LA NOSTRA PAURA

Non è una dichiarazione di qualche sconosciuto postata sul web, né un'asserzione campata in aria: ad affermare questo concetto è stata nientedimeno che Rita Levi Montalcini, straordinaria scienziata italiana alla quale, nel 1986, è stato attribuito il Premio Nobel per la Medicina e la Fisiologia per l'identificazione del fattore di accrescimento della fibra nervosa (NGF, Nerve Growth Factor).

È il 2001 e l'attenta analisi è stata presentata al congresso di allergologia tenutosi a Berlino in quell'anno: secondo il Premio Nobel Levi Montalcini quando l'organismo umano si trova in una condizione di pericolo per la propria vitalità, vengono messe in circolo grandi quantità di neurochine, sostanze di passaggio tra cervello e sistema immunitario che stimolano la reattività delle cellule che si occupano di allergia (i mastociti). È passato diverso tempo dal momento in cui la Montalcini ha scoperto il Nerve Growth Factor a quando ha potuto rilevare che quella sostanza

viene prodotta tutte le volte che un essere umano entra in una condizione di pericolo vitale.

L'allergia, quindi, potrebbe essere un segnale di allarme dell'intero organismo.

Una dichiarazione importante che, oltre ad aver lasciato sbigottita la platea in occasione del congresso, pone l'accento, ancora una volta, su come una malattia non debba essere vista come un difetto isolato dell'organismo, ma come una difesa e uno squilibrio dell'asse PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologico), conseguente alla risposta coordinata

e contemporanea dei vari reparti che sovraintendono le funzioni vitali del corpo, in cui la gestione dei sintomi è certamente utile, ma forse non è la risposta migliore che ci si può aspettare di ottenere nel lungo termine.

Uno strumento utile per una gestione più ampia del problema può essere fornito dall'Omeopatia e dall'Omotossicologia: nelle allergie, quello che si cerca di mettere in atto con questi mezzi (quindi con la medicina dei bassi dosaggi, la Low Dose Medicine) è un "piano di difesa" sofisticato e combinato: per aumentare la tolleranza si utilizza una particolare miscela di pollini e altri allergeni adeguatamente diluiti che modula le difese e, siccome spesso i soggetti allergici mostrano un alto grado di intossicazione è necessario affiancare un medicinale di drenaggio che permetta l'eliminazione delle "tossine" depositate nel corso degli anni, diminuendo così l'ipersensibilità e la conseguente risposta esasperata.

Scopri di più sulla Low Dose Medicine nell'articolo dedicato.

# ALLERGIE, MEDITIAMOCI SU…

Una 'medicina' particolare, che non si assume in modo tradizionale e che potrebbe portare grandi benefici quando si soffre di allergie: stiamo parlando della meditazione e l'ipotesi di un suo utilizzo in questo campo arriva dall'Ohio State University Medical Centre e, in modo specifico, da uno studio1 condotto dalla Dr.ssa Patterson e pubblicato sulla rivista medica Annals of Allergy, Asthma & Immunology.

I ricercatori hanno studiato 179 pazienti per 12 settimane, periodo in cui il 39% ha avuto più di un episodio allergico. In questo gruppo erano presenti anche i soggetti con maggior livello di stress: il 64% ha subito più di 4 episodi, su 2 periodi di 14 giorni, proprio nelle giornate di maggior stress. Lo studio ha inoltre rilevato che chi soffre più frequentemente di allergie ha solitamente un umore negativo, che potrebbe aggravare le infiammazioni in corso. Si tratta, insomma, di un circolo vizioso: lo

stress aggrava i sintomi allergici che, a loro volta, aggravano lo stress. Un risultato che rispecchia appieno quanto già spiegato scientificamente dalla PNEI, la scienza che studia le relazioni fra il sistema immunitario, il sistema endocrino e il sistema nervoso, volta a spiegare i meccanismi chimici coinvolti nel mediare l'influenza delle emozioni e degli stati di coscienza sulla condizione di salute o di malattia.

La pratica della meditazione o di esercizi di respirazione, quindi, potrebbe essere di aiuto nella riduzione dello stress, fattore responsabile del peggioramento dei sintomi tipici delle allergie respiratorie, come la congestione delle mucose nasali e l'irritazione degli occhi, ad esempio.

Certo lo studio non parla di una panacea (mantenere le terapie farmacologiche prescritte dal proprio medico curante è fondamentale), ma rappresenta uno spunto interessante, che merita di essere approfondito con altri lavori che ne analizzino la prospettiva dal punto di vista scientifico. Nel frattempo, è importante ricordare che l'Omotossicologia può rappresentare un valido strumento per approcciare a 360° la patologia allergica: hai già letto l'articolo dedicato alla Low Dose Medicine?

*1. http://www.annallergy.org/article/S1081-1206(13)00492-4/fulltext*

# RINITE ALLERGICA E RAFFREDDORE VIRALE

## RAFFREDDORE, SARÀ VIRALE O ALLERGICO?

Difficoltà respiratorie, naso che cola, prurito nasale, tosse, mal di testa: sintomi familiari per chi soffre di allergia, ma allo stesso tempo sintomi tipici del banale - quanto fastidioso - raffreddore virale. Allora come fare a capire di cosa si tratta? È bene consultare il proprio medico curante che, raccogliendo tutte le informazioni in sede di visita, sarà in grado di capire se il raffreddore è di originale virale o allergica e, in quest'ultimo caso, suggerire - se necessario - una visita specialistica con il medico allergologo. Esiste un altro dubbio, però, che può interessare chi soffre di raffreddori frequenti, vale a dire quale sia la differenza tra rinite allergica e sinusite. In realtà, pur avendo alcuni sintomi in comune come la presenza di un eccesso di muco e a volte anche il mal di testa, non sono due situazioni che possono essere confuse così facilmente. La sinusite, infatti, è un'infiammazione dei seni paranasali e piuttosto può essere una conseguenza della rinite allergica, se non adeguatamente curata.

## CAUSE DELLA RINITE ALLERGICA

Quando il medico stabilisce che il raffreddore è di origine allergica e non virale,

il primo step necessario sarà quello di individuare la sostanza responsabile dell'eccesso di reattività: l'inalazione di pollini è una delle cause più frequenti di rinite allergica, ma anche l'esposizione a peli di animali, spore di funghi, acari della polvere giocano un ruolo importante. Anche nel caso della rinite, così come di qualsiasi altra manifestazione allergica, si tratta di uno squilibrio del sistema immunitario e più precisamente un'alterazione della bilancia immunitaria: per approfondire ti consigliamo la lettura dell'articolo 'Allergie, un approfondimento scientifico per capire cosa succede nel corpo'.

## RINITE ALLERGICA IN ETÀ PEDIATRICA E ADOLESCENZIALE

Esiste un'età in cui è più facile insorgano le riniti di tipo allergico? Solitamente la rinite allergica si sviluppa proprio in età infantile o durante l'adolescenza e ha un andamento stagionale, legato in particolare alla diffusione dei pollini nell'aria. Prima dei tre anni d vita la rinite allergica si osserva poco frequentemente nei suoi sintomi più tipici, molto più spesso, invece, comincia a manifestarsi all'inizio dell'età scolare e raggiunge il picco di massima espressione clinica in età adolescenziale (11-14 anni). Un fenomeno in costante aumento, ne abbiamo parlato nell'articolo 'Non ho l'età (lo dicono anche le allergie)'.

Ma le allergie non sono l'unica condizione frequente nei bambini: un'altra tipica situazione in cui si ritrovano i piccoli sono le tonsille ingrossate (un'operazione chirurgica, quella della rimozione delle tonsille, resa emotivamente un po' meno difficile dal gelato che viene somministrato ai piccoli nel post operatorio!). Ma c'è una relazione tra tonsille ingrossate e rinite allergica? Uno studio1 ha indagato l'esistenza di una relazione tra l'aumento del volume delle tonsille e la rinite allergica. Lo studio è stato condotto presso alcune strutture ospedaliere genovesi ed ha analizzato 171 bambini con un'età media di 6 anni e mezzo, 77 dei quali con rinite allergica e 58 con un consistente aumento di volume delle tonsille. I bambini sono stati sottoposti a visita otorinolaringoiatrica - che ha esaminato naso, gola, orecchio con particolare attenzione a tonsille e adenoidi - e a visita allergologica. Dall'osservazione è emerso che, sebbene non ci sia una relazione tra ipertrofia delle tonsille e allergia, la presenza di un'infiammazione consistente è spesso associata ad un aumento delle dimensioni delle tonsille.

## LAVAGGIO NASALE, UN AIUTO PER LA RINITE ALLERGICA

Che si sia piccoli o grandi, comunque, soffrire di rinite allergica è una gran bella scocciatura. Ma cosa si può fare per un po' di sollievo? Oltre all'utilizzo dei medicinali convenzionali, opportunamente prescritti dal medico, anche la Low Dose Medicine può rappresentare un valido sostegno: ne abbiamo parlato nell'articolo 'La Low Dose Medicine nelle allergie', lo hai già letto? Inoltre, come rimedio pratico per trovare sollievo quando si soffre di rinite allergica, è utile ricordare il lavaggio nasale, un gesto semplice quanto efficace e poco invasivo che permette una

buona detersione delle cavità nasali, soprattutto quando c'è una iper produzione di secrezioni, come nel caso della rinite allergica.

*1.http://www.ingentaconnect.com/content/ocean/rhino/2014/00000005/00000003/art00005*

# ALLERGIE E DIFESE IMMUNITARIE

Un legame tra lo sviluppo di un'allergia e il sistema immunitario inevitabilmente esiste, visto che la prima rappresenta un eccesso di difesa del secondo. In questo articolo vogliamo fare il punto per comprendere cosa succede nel nostro organismo quando compare un'allergia, ma anche come supportarlo adeguatamente… anche attraverso una corretta alimentazione.

## LE REAZIONI DEL SISTEMA IMMUNITARIO ALLE ALLERGIE ALIMENTARI

L'allergia alimentare è una reazione eccessiva del sistema immunitario all'ingestione di un determinato alimento (allergene) che viene riconosciuto come nocivo, quindi, pericoloso. Tale reazione, che si manifesta con molta rapidità dopo l'ingestione dell'allergene, si concretizza in una sintomatologia acuta che può comprendere eruzioni cutanee, prurito e, nei casi più gravi, difficoltà respiratorie fino ad arrivare alla loro completa occlusione (shock anafilattico). Perché succede questo? Questa sequenza di eventi (che può comprendere uno o tutti i sintomi descritti sopra) è innescata dalla produzione di anticorpi (immunoglobuline E, IgE), a seguito dell'introduzione di una sostanza considerata pericolosa dal sistema immunitario e in presenza di altri fattori predisponenti (genetica, familiarità).

## LECTINE NEGLI ALIMENTI, ALLERGIE E SISTEMA IMMUNITARIO

Determinati fenomeni allergici possono essere esacerbati dalla compromissione dell'integrità della parete intestinale.Questa condizione può essere maggiormente influenzata da alcune sostanze presenti nella dieta quotidiana, se consumate con troppa frequenza o mal cucinate. Tra queste citiamo ad esempio il glutine e le lectine, presenti rispettivamente in alcuni cereali e legumi. Alcune prestigiose riviste scientifiche descrivono come la non corretta cottura di questi alimenti possa far sì che le lectine in essi presenti contribuiscano ad alterare la funzionalità della parete dell'intestino.[1]

## COME E PERCHÉ I CIBI MIGLIORANO LE NOSTRE DIFESE IMMUNITARIE?

Se da un lato un alimento può causare l'insorgenza di un'allergia (in soggetti predisposti e con tutte le specifiche del caso, per approfondire puoi leggere

l'articolo 'Allergie, ma cosa sono?' ) è anche vero che l'assunzione di alcuni cibi può migliorare le difese immunitarie, perché la risposta immunitaria necessita di diversi nutrienti come zinco, ferro, rame, selenio, Vitamine A, B6, C, D ed E . Per rafforzare le difese immunitarie via libera quindi agli alimenti che contengono le sostanze citate: frutta e verdura fresche di stagione, germogli, cereali integrali, alcuni funghi, mandorle noci, mandorle e semi oleosi, ad esempio! Non dimentichiamo anche il positivo ruolo di prebiotici (FOS, Frutto-oligosaccaridi contenuti in alcuni vegetali come topinambur, cicoria, barbabietola) e probiotici (tipicamente contenuti nello yogurt).

## ALCUNE ALLERGIE COMUNI DEL BAMBINO: ARACHIDI E ACARI DELLA POLVERE

Nel caso dei bambini, le allergie più frequenti non sono solo di tipo alimentare (le arachidi rappresentano uno degli allergeni più noti), ma anche ambientali: non sono pochi, infatti, i bambini che soffrono di allergia agli acari della polvere. Quest'ultima non solo è la più comune, ma anche la più precoce ed infatti si può riscontrare già nei primi anni di vita. Hai già letto il nostro articolo 'Non ho l'eta (lo dicono anche le allergie)'?

## COME RINFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO IN INVERNO

Che si parli di adulti o di bambini, gli alimenti e gli allergeni ambientali non sono le uniche cause che possono mettere alla prova il nostro sistema immunitario. Anche la stagionalità, infatti, fa la sua parte: già dall'autunno i primi sbalzi di temperatura e l'arrivo dei primi freddi rendono più facile ammalarsi. Se le difese immunitarie si abbassano ecco fare capolino raffreddore, mal di gola, tosse e altri malanni. Anche in questo caso, però, un regime alimentare sano ed equilibrato può rappresentare un valido aiuto. In particolar modo una dieta che prevede un consumo equilibrato di carboidrati (40%), grassi (30%), proteine (30%) risulta sempre valida e ancor di più quando bisogna difendere il nostro organismo dai virus influenzali. Ma quali sono nello specifico le sostanze alleate del nostro organismo e che ci aiutano a prevenire o ad affrontare l'influenza? Ve lo lasciamo scoprire nell'articolo 'Le sostanze che ci aiutano a prevenire (e affrontare) l'influenza'!

*1. http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMc1214426*

# SOMMARIO

LA NOSTRA VISIONE DELLA SALUTE 3
IL PUZZLE ALLERGICO 4
LA LOW DOSE MEDICINE NELLE ALLERGIE 4
ALLERGIE, UN APPROFONDIMENTO SCIENTIFICO 5
ALLERGIE: LA RICERCA STA ANDANDO AVANTI 6
ALLERGIE, MA COSA SONO? 12
PERCHÉ L'ALLERGIA NON È PER TUTTI? 13
IL DRENAGGIO 19
IL PARADIGMA DELLA SALUTE DI GUNA NELL'AMBITO DELLE ALLERGIE 20
NON HO L'ETA' (LO DICONO ANCHE LE ALLERGIE) 24
UN FOCUS SULLE ALLERGIE CUTANEE 26
ALLERGIE DEGLI ANIMALI DOMESTICI 34
ALLERGIE ALIMENTARI, COSA MANGIARE 35
PREVENZIONE E CURA DELLE ALLERGIE 39
ALLERGIE: AUMENTANO QUANDO AUMENTA LA NOSTRA PAURA 40
ALLERGIE, MEDITIAMOCI SU... 41
RINITE ALLERGICA E RAFFREDDORE VIRALE 42
ALLERGIE E DIFESE IMMUNITARIE 46

Guna S.p.a. • Milano
guna.it