Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

Le allergie spiegate in modo semplice

Autori

Team Servizi specializzati
aha! Centro Allergie Svizzera

Con il sostegno specialistico di:

prof. dott. med. Arthur Helbling
Specialista FMH in allergologia e immunologia clinica, clinica universitaria di reumatologia, immunologia clinica e allergologia, Inselspital Berna, reparto di allergologia ospedale Ziegler, Spital Netz Bern

Impressum

Editrice: Fondazione aha! Centro Allergie Svizzera

Immagini/foto: SGE, AGATE e.V., fotolia, iStockphoto

Questo opuscolo è disponibile anche nelle seguenti lingue:

francese, tedesco, inglese, albanese, portoghese serbo-croato-bosniaco, turco, arabo e tamil.

© by Fondazione aha! Centro Allergie Svizzera, gennaio 2015

Indice

4	Che cos'è un'allergia?
4	Malattie di origine allergica della pelle e delle vie respiratorie
6	Come si sviluppa un'allergia?
6	Che cosa posso fare?
7	Importanti informazioni generali
9	Allergia ai pollini/raffreddore da fieno
10	Allergie alimentari
12	Intolleranze alimentari
16	Allergia al veleno d'insetti
17	Allergia agli acari della polvere
19	Allergia agli animali
20	Allergia al lattice
21	Allergia ai farmaci
23	Anafilassi
24	Evitare le allergie
26	Prodotti certificati per persone affette

Che cos'è un'allergia?

La salute del nostro corpo è tutelata dal sistema immunitario, che riconosce e combatte le sostanze estranee. È grazie a lui che non siamo perennemente malati. A volte, però, si accanisce contro sostanze di per sé innocue, provocando una reazione allergica. Tali sostanze sono chiamate allergeni. Se toccati, inalati o ingeriti, scatenano la reazione del sistema immunitario con conseguente manifestazione di vari disturbi. L'allergia è una reazione a proteine naturali presenti in prodotti di origine animale e vegetale, più raramente a sostanze chimiche.

In Svizzera, le allergie più frequenti sono scatenate da:

- pollini
- acari, della polvere e altri
- alimenti
- veleni d'insetti
- animali
- lattice (componente della gomma)
- farmaci
- muffe
- nichel
- sostanze odorose e conservanti

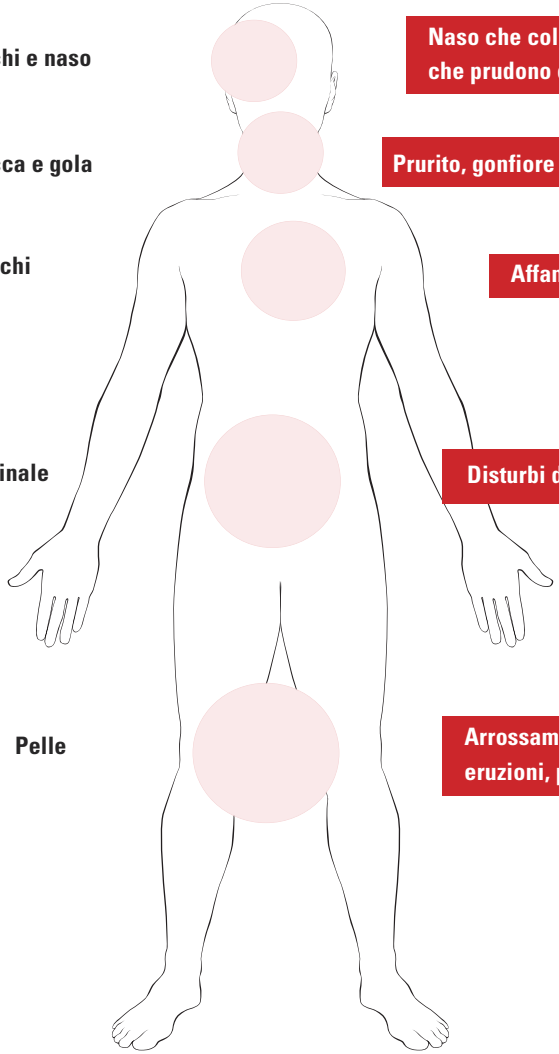
Le allergie, la neurodermite e l'asma allergica hanno una componente ereditaria: se qualcuno in famiglia ne soffre, anche altri membri corrono il rischio di sviluppare una malattia del genere.

Malattie di origine allergica della pelle e delle vie respiratorie

Neurodermite
In condizioni normali, la pelle ha uno strato protettivo che ne evita la disidratazione e la contaminazione con sostanze estranee. Nelle persone affette da neurodermite, chiamata anche dermatite atopica, questa barriera protettiva è disturbata. La pelle rilascia meno lipidi e perde più idratazione, con conseguente comparsa a intervalli di alterazioni, gli eczemi. In oltre la metà dei casi, la neurodermite si manifesta già nel primo anno di vita. Questa malattia non si può curare. La predisposizione agli eczemi perdura per tutta la vita, anche se in età adulta questi ultimi spesso spariscono.

Asma allergica
L'asma è caratterizzata da alterazioni infiammatorie che irritano i polmoni con conseguente affanno. I muscoli circostanti si contraggono, le vie respiratorie si gonfiano e si forma muco, e respirare diventa difficile e faticoso. Questa malattia può manifestarsi a qualsiasi età. Se un'allergia ai pollini, agli acari della polvere o agli animali non è curata bene, sussiste un rischio elevato di contrarre precocemente un'asma.

I sintomi allergici possono manifestarsi in diversi punti del corpo e interessare vari organi.



Occhi e naso

Naso che cola o congestionato, occhi che prudono e arrossati, starnuti potenti

Bocca e gola

Prurito, gonfiore in bocca al consumo di cibo

Bronchi

Affanno, asma

Tratto intestinale

Disturbi della digestione

Pelle

Arrossamento, pomfi, eruzioni, prurito

Come si sviluppa un'allergia?

Chiunque può sviluppare un'allergia. Se i genitori o i fratelli già ne soffrono, il rischio è maggiore.

1. Al contatto con un allergene, il sistema immunitario decide se si tratta di una sostanza estranea e dannosa per l'organismo.

2. Se è così, nel sangue vengono prodotti anticorpi IgE contro gli allergeni.

3. Al successivo contatto, gli anticorpi IgE riconoscono l'allergene. Il sistema immunitario lancia l'allarme dando avvio alla reazione allergica.

Negli ultimi anni e decenni, le allergie sono aumentate in tutto il mondo. Nessuno ne conosce la causa esatta. Certo è che nei paesi industrializzati conduciamo vite «più pulite» rispetto a una volta, grazie a migliori dispositivi sanitari e igienici. Il nostro sistema immunitario entra meno in contatto con batteri e virus, e deve lottare contro meno malattie, così si cerca nuovi compiti e reagisce a sostanze di per sé innocue, come i pollini, ad esempio.

Che cosa posso fare?

Manifestate i disturbi citati nel presente opuscolo e vi pesano? In tal caso

1. scrivete quali disturbi avete e quando si manifestano. Allo scopo, potete utilizzare il questionario allegato;

2. se i disturbi sono limitanti, consultate il medico, il quale, in caso di sospetto di allergia, procederà a specifici accertamenti. Il test cutaneo prevede l'applicazione sulla pelle di vari allergeni. Se i punti di contatto si arrossano, si gonfiano e prudono, in genere il test è positivo. Con il test ematico, invece, viene accertata la presenza di anticorpi IgE nel sangue.

Terapia

Il medico può prescrivervi i farmaci adatti a lenire i sintomi. Per alcune allergie (p.es. pollini, veleni d'insetti), potete sottoporvi a un'immunoterapia specifica, chiamata anche desensibilizzazione: il corpo viene abituato lentamente alle sostanze estranee con la somministrazione controllata dell'allergene sotto forma di iniezioni, pastiglie o gocce. La terapia dura tre-cinque anni, al termine della quale la maggior parte delle persone trattate ha meno disturbi o ne è persino priva.

Passaporto delle allergie
Se il medico constata una grave allergia, vi consegna un passaporto delle allergie, un documento per le emergenze disponibile in Svizzera in italiano/inglese, tedesco/inglese e francese/inglese. Tenetelo sempre con voi, di preferenza nel portamonete, in modo da averlo a portata di mano in caso di bisogno.

Medico
In caso di sospetto di allergia, il medico di famiglia o il pediatra può eseguire primi accertamenti. Per determinati esami vi manderà invece dallo specialista (allergologo).

Emergenza
In caso di emergenza, contattate subito il medico o chiamate l'ambulanza al numero 144.

Costi
In Svizzera, le spese per l'accertamento di un'allergia sono rimborsate dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, i medicinali non sempre. Chiedete informazioni in merito al medico o al farmacista. Anche l'immunoterapia specifica (o desensibilizzazione, cfr. pag. 6: «Che cosa posso fare?») è coperta dall'assicurazione.

Contatti/indirizzi

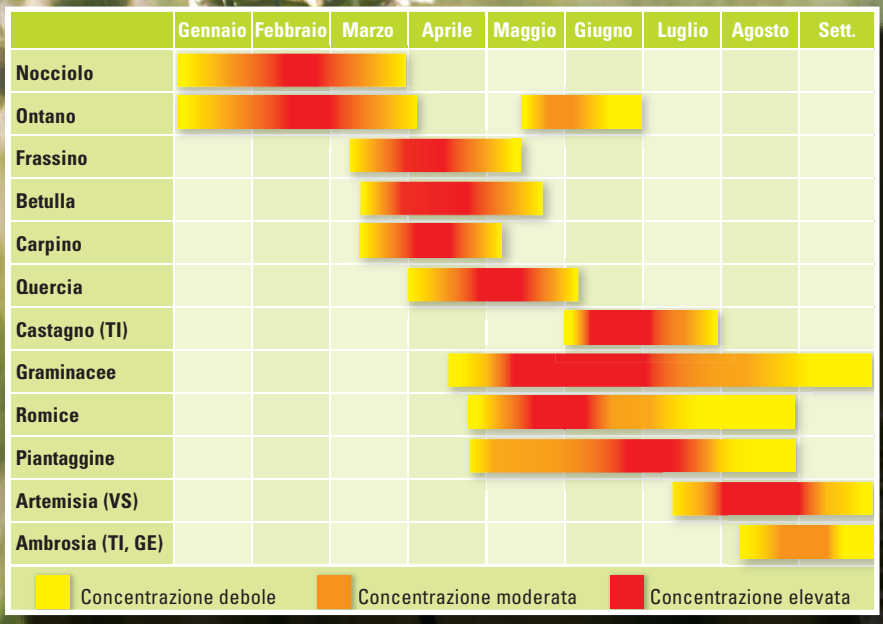
aha! Centro Allergie Svizzera

- Consulenza gratuita
  aha!infoline 031 359 90 50, info@aha.ch
- Opuscoli approfonditi su diversi temi legati alle allergie, sull'asma, sulla neurodermite e sulle intolleranze
- Gruppi di scambio in diverse città della Svizzera
- Sito internet con molte informazioni e offerte di corsi: www.aha.ch

Servizi di consulenza

- Consultori Genitore e bambino
  (www.muetterberatung.ch)
- Servizio sociale del Comune
- Servizi comunali, regionali o cantonali per la migrazione o l'integrazione
- Migesplus
  www.migesplus.ch – la piattaforma Internet multilingue di informazioni sulla salute

Calendario dei pollini



Allergia ai pollini/raffreddore da fieno

Basta l'inalazione di piccole quantità di polline per scatenare una reazione nei soggetti allergici. Il polline è una polverina gialla composta di minuscoli granuli rilasciata a scopo riproduttivo dalle piante. I disturbi possono manifestarsi con l'inizio della fioritura delle prime piante, quindi già in gennaio o febbraio. Si può essere allergici a una o più piante, per questo ci sono persone che accusano sintomi solo in primavera e altre soltanto in estate. C'è però anche chi ne soffre da gennaio a settembre.

Disturbi

- Starnuti
- Naso che cola
- Naso dolorante, arrossato, che prude
- Occhi che prudono e/o lacrimano
- Occhi infiammati, arrossati e doloranti
- Formicolìo, prurito o sensazione di gonfiore a labbra, lingua, palato o gola
- Prurito all'interno dell'orecchio
- Problemi respiratori all'aria aperta e di notte
- Tosse (durante lo sport, il mattino presto o all'aperto)
- Asma

Terapia

Durante la stagione dei pollini, i farmaci – disponibili in forma di pastiglie, spray nasale o collirio – andrebbero assunti tutti i giorni, pure in caso di cattivo tempo. Per lenire i disturbi, ci si può anche sottoporre a una desensibilizzazione (immunoterapia specifica, cfr. pag. 6).

Informazioni e consigli

- All'aperto, i disturbi sono in genere più forti che all'interno.
- Prima di un acquazzone, l'aria è molto umida. I granuli di polline assorbono così parecchia umidità e scoppiano, per questo la loro concentrazione in tali condizioni è elevatissima e la maggior parte degli allergici accusa disturbi più intensi.
- Arieggiate i locali in modo breve e intenso due-tre volte al giorno.
- All'aperto, indossate occhiali da sole ed eventualmente un cappello.
- Lavate i capelli prima di coricarvi.
- Non stendete la biancheria all'aperto.
- Praticate sport prevalentemente all'interno.

Anche gli alimenti possono scatenare allergie. Le reazioni sono provocate dal contatto con la pelle, dall'ingestione o dall'inalazione di piccole particelle dell'alimento in questione.

Quali alimenti scatenano spesso allergie?
Le allergie alimentari possono manifestarsi a qualsiasi età.

Tipici alimenti scatenanti nei bambini:
latte vaccino, uova di gallina, arachidi, noci

Tipici alimenti scatenanti negli adolescenti e negli adulti:
mele, noci, kiwi, pesche, sedano, carote, pesce, arachidi, soia, crostacei

Disturbi
- Prurito, senso di intorpidimento e/o gonfiori alle labbra, in bocca e in gola
- Orticaria, eruzione cutanea, gonfiori
- Nausea, vomito, crampi addominali
- Diarrea
- Affanno, asma
- Tachicardia
- Senso di debolezza, collasso

Terapia
Le allergie alimentari non sono curabili. L'unica soluzione consiste nel rinunciare all'alimento in questione. In caso di reazioni allergiche gravi, il medico consegna farmaci per le emergenze, che la persona affetta deve avere sempre con sé.

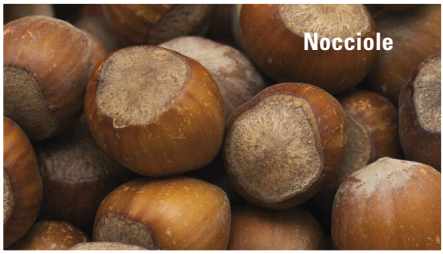
Informazioni e consigli

- Alcuni alimenti, soprattutto frutta e verdura come mele o carote, sono in genere tollerati se cotti.
- Anche la frutta è meglio tollerata se sbucciata o tagliata a pezzettini.
- Se mangiate sul posto di lavoro o da amici/parenti, informate i colleghi e i padroni di casa delle vostre allergie.
- Leggete sempre con attenzione l'elenco degli ingredienti di tutti i prodotti, anche di quelli che utilizzate già da tempo.

Come vengono indicati gli allergeni sulle confezioni?
In Svizzera e nell'UE ci sono 14 componenti che devono essere sempre indicate sulle confezioni. Se una di queste viene utilizzata nella produzione, deve sempre figurare tra gli ingredienti e messa in rilievo.

Può capitare che minuscole quantità di un alimento finiscano in un altro, magari perché lavorati con gli stessi macchinari. Questo è segnalato dalle diciture «può contenere tracce di …» o «può contenere …». Sul cioccolato al latte figura ad esempio «può contenere tracce di nocciole».

Alimenti frequentemente all'origine di allergie



Esempio di elenco degli ingredienti di un alimento

Salsa francese per insalata
Olio di girasole 41%, acqua, aceto da tavola, sale da cucina, **senape, tuorlo past.**, zucchero, amido di mais ceroso modificato, cipolle, addensante (xanthan, farina di semi di guar), estratto di lievito, aglio.

Alimenti all'origine di allergie e intolleranze alimentari

Le seguenti 14 componenti devono essere sempre indicate sulle confezioni.

- Cereali contenenti glutine, come frumento, segale, orzo, avena, spelta, farro, kamut, spelta verde essiccata *(Grünkern)*, farro piccolo, triticale, p.es. anche nel couscous o nei prodotti da forno
- Latte (incluso il lattosio), p.es. negli iogurt, nel formaggio o nei prodotti da forno
- Uova, p.es. nella pasta e nelle torte
- Pesce, p.es. trota, aringa, pangasio
- Crostacei, p.es. granchio, aragosta
- Soia, p.es. tofu, salsa di soia
- Frutta a guscio (noci), cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, macadamia e noci del Queensland, p.es. nel cioccolato, nei biscotti e nei prodotti da forno
- Semi di sesamo, p.es. in pietanze asiatiche
- Sedano, p.es. in salse e minestre
- Senape, p.es. in salse per insalata e altri condimenti
- Arachidi, p.es. in confezioni di altre noci o nei dolci
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO_2, p.es. nel vino e nella frutta secca
- Lupini, p.es. in miscele di farina
- Molluschi, p.es. cozze e lumache

Devono essere indicati anche tutti gli ingredienti prodotti a partire da queste componenti.

Intolleranze alimentari

Le intolleranze non sono allergie né possono essere diagnosticate con un test allergico. Le reazioni dovute a un'intolleranza sono fastidiose ma non pericolose. Se manifestate i sintomi descritti in questo capitolo, consultate il medico per ulteriori accertamenti. Nel presente opuscolo sono presentate l'intolleranza al lattosio, la celiachia, l'intolleranza all'istamina e il malassorbimento del fruttosio.

Intolleranza al lattosio

Il latte e i suoi derivati contengono lattosio, uno zucchero complesso che durante la digestione viene scisso dall'enzima lattasi nelle sue singole componenti. Chi soffre di intolleranza non produce questo enzima, o lo fa solo in quantità insufficiente, e di conseguenza non riesce a digerire bene il lattosio.

Disturbi

- Dolori e/o crampi addominali
- Diarrea
- Flatulenza
- Nausea

Terapia

- Utilizzate, anche per cucinare, speciali alimenti privi di lattosio. Nei supermercati e nei negozi di dietetica ne trovate un ampio assortimento, come latte, iogurt, panna, mozzarella ecc. tutti senza lattosio.
- Cercate di evitare il latte vaccino comune contenente lattosio e i suoi derivati. Anche il latte di pecora, capra o cavalla contiene lattosio e sarebbe meglio non consumarlo.
- Pure i prodotti lavorati (p.es. salsicce, affettato, condimenti per insalata e carne, prodotti da forno e di pasticceria) possono contenere lattosio, che soggiace comunque all'obbligo di dichiarazione nell'elenco degli ingredienti.
- Per poter gustare senza disturbi latte e latticini fuori casa, è possibile acquistare l'enzima lattasi sotto forma di pastiglie o polvere in qualsiasi farmacia.

Informazioni e consigli

- Il formaggio a pasta dura, come il parmigiano o lo sbrinz, e il burro sono naturalmente privi di lattosio e ben tollerati dalla maggior parte delle persone che non digeriscono questo zucchero.
- Spesso, piccole quantità di latticini sono comunque tollerate, ognuno deve trovare il suo limite.
- Informate amici e parenti della vostra intolleranza al lattosio.
- Al ristorante, chiedete se le pietanze contengono latte o latticini.
- Tradizionalmente, alcune culture non consumano quasi latte o latticini. Pensate se anche nella vostra cultura ci sono piatti particolarmente adatti a voi.
- Il lattosio è di norma assorbito meglio in combinazione con alimenti ricchi di grassi o proteine.

Celiachia (intolleranza al glutine)

Nei celiaci, il glutine (sostanza di natura proteica presente in diversi tipi di cereali) danneggia la mucosa dell'intestino tenue. Seguendo un'alimentazione priva di glutine, si può in genere vivere senza disturbi.

Disturbi

Negli adulti

- Dolori e/o crampi addominali
- Diarrea
- Stitichezza
- Flatulenza
- Sintomi di carenza (p.es. carenza di ferro e quindi anemia)
- Stanchezza
- Disturbi della concentrazione

Nei bambini

- Nessun aumento, o persino perdita, di peso
- Crescita inadeguata all'età
- Ritardo dello sviluppo
- Dolori e/o crampi addominali
- Diarrea
- Stitichezza
- Facilità al pianto, mancanza di energia

Terapia

- I seguenti cereali contengono glutine e devono essere evitati, anche se sono lavorati o contenuti in altri alimenti: frumento, spelta, orzo, segale, avena, kamut, farro piccolo, spelta verde essiccata *(Grünkern)*, farro e triticale.
- I seguenti alimenti non lavorati sono naturalmente privi di glutine: riso, granoturco, miglio, fonio, sorgo, grano saraceno, quinoa, amaranto, teff, verdura, frutta, carne, pesce, uova, latte, legumi (ceci, soia, fagioli, piselli, lenticchie), lupini, semi (semi di lino, di zucca, di girasole, noci ecc.), patate, topinambur, sago, manioca, tapioca. Fate attenzione che non contengano tracce di cereali con glutine.

Informazioni e consigli

- Leggete sempre con attenzione l'elenco degli ingredienti di tutti i prodotti, anche di quelli che utilizzate già da tempo. Se un alimento contiene farina con glutine, amido di frumento, malto d'orzo o simili, dovete evitarlo.
- In cucina, evitate la farina di frumento e tutti gli altri cereali contenenti glutine.
- In alternativa, potete ricorrere ad alimenti privi di glutine. Nei supermercati e nei negozi di dietetica ne trovate un ampio assortimento, come farina, müsli e molto altro senza glutine.
- Informate amici e parenti della vostra celiachia.
- Al ristorante, chiedete se le pietanze contengono glutine (farina, cereali, amido di frumento ecc.).
- Tradizionalmente, alcune culture consumano parecchio granoturco, riso e altri alimenti privi di glutine. Pensate se anche nella vostra cultura ci sono piatti particolarmente adatti a voi.

Malassorbimento del fruttosio

La maggior parte degli alimenti di origine vegetale contiene uno zucchero, il fruttosio, presente in grandi quantità soprattutto nella frutta, nei succhi di frutta e nel miele. Di norma, il fruttosio è assorbito senza problemi dall'intestino tenue, tranne nei casi di malassorbimento.

Disturbi

- Nausea
- Dolori e/o crampi addominali
- Flatulenza
- Diarrea
- Stitichezza
- Vomito

Terapia

- La frutta e i succhi di frutta contengono molto fruttosio. Mangiatene e bevetene in piccole quantità o tralasciateli del tutto. Le verdure e l'insalata sono meglio tollerati.
- Anche la frutta secca contiene molto fruttosio. Tralasciatela o consumatela in piccolissime quantità.

Informazioni e consigli

- Le gomme da masticare con dolcificante (p.es. sorbitolo) possono peggiorare i disturbi. Rinunciatevi per alcuni giorni e vedete se i disturbi migliorano.
- Attenzione: le bevande e i cibi con dolcificanti artificiali contengono spesso fruttosio. Date la preferenza a prodotti non dolcificati o dolcificati con zucchero normale.
- La banana è spesso ben tollerata.
- Il fruttosio è di norma assorbito meglio in combinazione con alimenti ricchi di grassi o proteine, oppure con lo zucchero d'uva (glucosio).

Intolleranza all'istamina

L'istamina è presente in numerosi alimenti, soprattutto in prodotti lavorati sottoposti a processi di maturazione (formaggio, insaccati, vino ecc.). Di norma, l'istamina viene degradata senza problemi dal corpo. In caso di intolleranza, o si assume troppa istamina con il cibo oppure la degradazione è disturbata.

Disturbi

- Improvviso arrossamento della pelle
- Dolori addominali, nausea, vomito, diarrea
- Vertigine, tachicardia
- Nelle donne: disturbi mestruali più pronunciati
- Naso che cola
- Mal di testa, emicrania
- Occhi rossi

Terapia

Gli alimenti ricchi di istamina vanno limitati o evitati. Sta a voi stabilire a tentativi la vostra soglia di tolleranza personale.

Informazioni e consigli

- Evitate le bevande alcoliche.
- Consumate soltanto carne e pesce freschi. Evitate prodotti a base di carne e pesce in salamoia, essiccati o conservati in altro modo. Per la salamoia, viene usato un apposito sale nitritato, obbligatoriamente sempre indicato nell'elenco degli ingredienti.
- Evitate il formaggio stagionato, preferendogli il formaggio fresco, la ricotta e altri latticini freschi.
- La verdura fresca o surgelata (esclusi pomodori, spinaci, melanzane) è ben tollerata.
- Evitate la salsa di soia e l'aceto di vino.

Consulenza nutrizionale

In caso di allergia o intolleranza alimentare, potete rivolgervi a un dietista, che vi aiuterà a scoprire quali alimenti dovete evitare, con che cosa potete sostituirli e in quale forma potete tollerarli.

Sul sito www.aha.ch trovate gli indirizzi di dietisti specializzati in questo campo.

Allergia al veleno d'insetti (allergia al veleno di api o vespe)

Solitamente, sono le punture delle api e delle vespe a scatenare reazioni allergiche, ma anche quelle di calabroni, bombi o formiche possono provocare tali disturbi. Il fattore scatenante è il veleno, a cui il corpo reagisce nel giro di pochi minuti. Le zanzare o i tafani non provocano quasi mai allergie, ma le loro punture originano forte prurito e gonfiore.

Disturbi

Un gonfiore del diametro fino a 10 cm è considerato normale. Di norma, esso sparisce nel giro di poche ore, benché il prurito possa perdurare per vari giorni.

Reazione non allergica

- Gonfiore del diametro inferiore ai 10 cm
- Gonfiore che perdura vari giorni

Reazione allergica

- Manifestazione dei sintomi nel giro di pochi minuti
- Prurito sui palmi delle mani, sulle piante dei piedi, orticaria, arrossamento
- Gonfiore di occhi e labbra
- Nausea, vomito, dolori addominali
- Affanno, vertigini, mancanza di forza
- Perdita di conoscenza

Terapia

- In caso di gravi reazioni allergiche, il medico prescrive i farmaci per le emergenze, che devono essere sempre portati con sé e assunti immediatamente dopo una puntura.
- Per ridurre il rischio di una reazione allergica, ci si può anche sottoporre a una desensibilizzazione (immunoterapia specifica, cfr. pag. 6).

Informazioni e consigli

- Non fate gesti rapidi in presenza di api o vespe. Allontanatevi dalla zona di pericolo lentamente e senza movimenti bruschi.
- Non camminate mai a piedi nudi: le api adorano il trifoglio, le vespe e i bombi nidificano spesso al suolo.
- Evitate i luoghi nei pressi di alveari.
- Il sudore attira molti insetti pungenti, tenetelo presente quando fate sport o lavorate all'aperto.
- Il cibo attira soprattutto le vespe, evitate nel limite del possibile di mangiare all'aperto.
- Tenete ben chiusi gli scarti di cibo.
- Non bevete mai direttamente dalla bottiglia o dalla lattina.
- Quando andate in bicicletta, tenete la bocca chiusa e non indossate capi scollati.
- Rinunciate a profumi, lacche per capelli, creme solari e per la pelle fortemente profumate, sciampo con sostanze odorose.
- Non indossate abiti ampi. Per il giardinaggio, raccomandiamo di portare camicie a manica lunga, pantaloni lunghi e guanti.

Allergia agli acari della polvere

Gli acari della polvere sono innocui ragnetti invisibili a occhio nudo che si nutrono di scaglie di pelle umana e animale, e adorano i luoghi umidi e caldi. Si trovano quindi nei materassi, nei piumini e nei cuscini, nei tappeti e nei mobili imbottiti. L'allergia agli acari provoca disturbi tutto l'anno. In autunno e inverno, con l'aria secca a causa dei riscaldamenti e le finestre per lo più chiuse, i disturbi possono peggiorare.

Disturbi

- Starnuti
- Naso congestionato (soprattutto al risveglio al mattino)
- Raffreddore cronico
- Occhi arrossati
- Tosse e problemi respiratori (soprattutto all'interno)

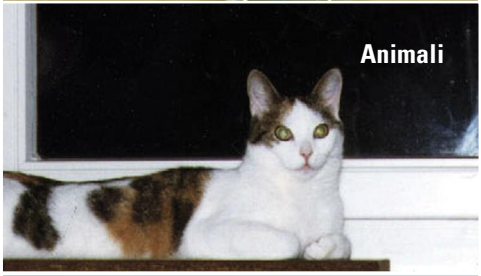
Terapia

- Per ridurre il contatto con gli acari, i materassi, i piumini e i cuscini andrebbero dotati di appositi rivestimenti antiacaro, disponibili in farmacia o nei negozi specializzati. Specifici farmaci possono inoltre ridurre i disturbi. Per lenirli, ci si può anche sottoporre a una desensibilizzazione (immuno-terapia specifica, cfr. pag. 6).
- Temperatura in camera da letto non superiore ai 18 °C.
- Temperatura in soggiorno non superiore ai 21 °C.
- Umidità dell'aria nel periodo in cui sono accesi i riscaldamenti non superiore al 50 per cento (non stendere la biancheria ad asciugare in casa).

Informazioni e consigli

- Lavate la biancheria da letto ogni settimana a 60 °C.
- Arieggiate i locali due-tre volte al giorno per cinque-dieci minuti.
- Passate l'aspirapolvere almeno una volta la settimana.
- Passate regolarmente lo straccio sui pavimenti lisci.
- Spolverate con uno straccio umido.
- Non tenete piante in camera da letto.
- Nel limite del possibile, non tenete animali in casa o per lo meno non fateli entrare in camera da letto.
- Mettete i peluche in congelatore per 24 ore e poi lavateli a 30-60 °C.
- Eliminate tutto ciò che attira la polvere (arazzi, tendaggi pesanti, peluche non lavabili).
- Nelle località ad altitudini superiori ai 1200 m.s.l.m. ci sono meno acari.

In Svizzera, queste sono le allergie più frequenti



Allergia agli animali

Ogni animale può essere all'origine di un'allergia. In Svizzera, le reazioni più frequenti sono a gatti, cani, cavalli e roditori (p.es. topi o ratti). Gli allergeni sono presenti soprattutto nella saliva, nelle ghiandole sebacee e sulle cellule cutanee, e vengono distribuiti su tutto il pelo dall'animale stesso quando si lecca. Essendo piccolissimi e molto leggeri, questi allergeni rimangono sospesi nell'aria assieme alla polvere per ore. Quando vengono inalati, provocano la reazione allergica. Possono pure depositarsi sugli abiti e causare i sintomi anche se l'animale non è più nelle vicinanze.

Disturbi

- Starnuti
- Naso che cola
- Naso arrossato che prude
- Occhi che prudono e/o lacrimano
- Occhi infiammati e/o arrossati
- Problemi respiratori all'interno (appartamento, ufficio)

Terapia

- Evitate il contatto con gli animali che provocano allergie. Se siete allergici al vostro animale domestico, dovreste darlo via.
- I farmaci antiallergici possono lenire i disturbi.

Informazioni e consigli

Se desiderate tenere comunque un animale domestico, dovreste osservare le raccomandazioni seguenti.

- Non fate entrare l'animale in camera da letto.
- Lavate le mani dopo aver accarezzato l'animale.
- È molto importante passare regolarmente l'aspirapolvere. Pulite spesso i pavimenti con uno straccio umido.
- Passate il rotolo catturapeli sugli abiti.
- La pulizia del luogo in cui l'animale mangia e fa i bisogni andrebbe delegata ad altri membri della famiglia.
- Eliminate tappeti e altri attira-polvere (p.es. tendaggi pesanti, arazzi ecc.)

Allergia al lattice

Il lattice è un prodotto naturale estratto dall'albero della gomma e contiene diverse sostanze che possono provocare allergie. I sintomi si manifestano quando entra in contatto diretto con la pelle o le mucose oppure quando ne vengono inalate particelle. Questa allergia è molto frequente nelle persone che per ragioni professionali indossano guanti di lattice o che lavorano con materiali contenenti lattice (p.es. personale infermieristico, addetti alle pulizie, personale di cucina ecc.).

Disturbi

Il contatto diretto con la pelle provoca

- orticaria
- prurito
- arrossamenti della pelle
- gonfiori più o meno pronunciati

L'inalazione di particelle di lattice provoca

- asma
- raffreddore allergico
- occhi rossi che prudono

Terapia

Il contatto con il lattice deve essere evitato. I disturbi di una reazione allergica possono essere leniti con appositi farmaci. Se il medico constata un'allergia al lattice, emette un passaporto delle allergie (cfr. pag. 7) che va presentato a ogni trattamento medico (medico, dentista, ospedale ecc.).

Informazioni e consigli

- Numerosi oggetti di uso quotidiano contengono lattice. In caso di allergia, questi vanno evitati:
  - guanti (per uso medico e domestico)
  - palloncini
  - preservativi
  - elastici usati per la terapia e il rafforzamento muscolare
  - elastici in abiti e biancheria aderenti
  - tappetini antiscivolo per il piatto della doccia e la vasca da bagno
  - cosmetici
  - ciucci e borse per l'acqua calda
  - ciabatte e cuffie per la piscina
  - impugnature (per esempio borsette o biciclette)
- Spesso esistono alternative prive di lattice, per esempio i guanti in vinile.

Allergia ai farmaci

Un farmaco può avere molti effetti collaterali, ma non sempre sono di origine allergica. Le reazioni allergiche più frequenti sono dovute ad antibiotici e analgesici. Se dopo aver assunto un medicinale notate una reazione inconsueta, consultate il medico.

Disturbi

- Forte prurito a tutto il corpo
- Pomfi (orticaria)
- Gonfiori
- Bolle su pelle e mucose
- Affanno
- Collasso circolatorio

Terapia

Comunicate immediatamente la reazione al medico ed evitate in modo rigoroso il farmaco in questione. A ogni visita, informate medico, farmacista e dentista della vostra allergia e mostrate il passaporto delle allergie (anche all'estero).

Informazioni e consigli

- Tenete un diario accurato delle reazioni inconsuete dopo l'assunzione di un farmaco e mostratelo al vostro medico.
- Tenete presente che anche i preparati o i medicinali senza ricetta possono contenere la sostanza a cui siete allergici. Chiedete al medico o al farmacista di raccomandarvi prodotti alternativi.

Possibili sintomi di una reazione anafilattica

Arrossamenti della pelle, prurito

Vomito, diarrea

Affanno

Perdita di conoscenza

Corretto utilizzo della siringa autoiniettante per l'adrenalina

Anafilassi

L'anafilassi è la forma più grave di reazione allergica e solitamente si manifesta nel giro di pochi secondi o minuti, raramente di ore, con sintomi pericolosi come affanno, calo della pressione o arresto circolatorio. I fattori scatenanti sono in genere punture di api o vespe, alimenti o farmaci.

Terapia

In caso di reazione anafilattica, bisogna innanzitutto interrompere il contatto con l'allergene (sputare il cibo, estrarre il pungiglione ecc.). Se la persona colpita l'ha con sé, usare immediatamente la siringa autoiniettante per l'adrenalina. Allertate l'ambulanza (tel. 144) e seguite le istruzioni.

L'anafilassi è suddivisa in quattro stadi di diversa gravità che richiedono provvedimenti diversi.

Stadio	Che cosa sento?	Che cosa fare?
1	Arrossamenti della pelle, prurito (soprattutto sui palmi delle mani e sotto le piante dei piedi), prurito al naso, starnuti, naso che cola, occhi che lacrimano e prudono, mal di testa	– Assumere i farmaci per le emergenze – Osservare se le pulsazioni cambiano, p.es. se accelerano
2	Cambiamento di pulsazioni e pressione, affanno, impulso a defecare o urinare, senso di angoscia	– Usare la siringa autoiniettante per l'adrenalina – Chiamare l'ambulanza: tel. 144 – Inalare lo spray per l'asma
3	Calo di pressione, pallore, forte affanno, perdita di conoscenza	– Usare la siringa autoiniettante per l'adrenalina – Chiamare l'ambulanza: tel. 144 – Inalare lo spray per l'asma
4	Arresto respiratorio e circolatorio	– Respirazione artificiale – Massaggio cardiaco

Evitare le allergie

La predisposizione alle allergie è ereditaria, ma è possibile influenzarne lo sviluppo.

Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento

Nutritevi in modo equilibrato e sano in base alla piramide alimentare. Eliminare determinati alimenti durante la gravidanza e l'allattamento non fa bene né alla mamma né al bambino.

Allattamento

Per i primi quattro mesi di vita, il latte materno è l'ideale, perché fornisce al neonato una combinazione di sostanze nutritive ottimale per la crescita e lo sviluppo, e rafforza il sistema immunitario. Se l'allattamento al seno non è possibile, si può ricorrere a un latte ipoallergenico (latte HA). A partire dal quinto mese, può essere utilizzato il normale latte di proseguimento.

Buono a sapersi

Il latte ipoallergenico (latte HA) è più adatto ai neonati con allergie rispetto al normale latte iniziale, perché determinate componenti sono lavorate. Chiedetelo al vostro farmacista.

Al termine del quarto mese, al più tardi dopo il sesto, incominciate con le pappe, introducendo nuovi alimenti a distanza di tre-quattro giorni. Il numero di pasti a base di pappe va lentamente aumentato in modo che alla fine del primo anno il bambino faccia tre-quattro pasti al giorno. Continuare a dare latte materno a titolo di complemento anche oltre il primo anno è possibile e ragionevole.

Come alimenti supplementari si prestano:

- verdure, patate;
- frutta;
- cereali;
- iogurt e latte possono essere utilizzati in piccole quantità per la preparazione delle pappe a partire dal settimo mese;
- come complemento: carne, uova, pesce.
- Non sono per contro adatte noci e arachidi per il rischio di soffocamento.

In caso di dubbi su quando iniziare con le pappe o con quali alimenti prepararle, rivolgetevi a uno specialista (p.es. puericultrice, dietista, pediatra).

Alimentazione del bambino a partire dal secondo anno di vita

A partire dal secondo anno di vita, i bambini dovrebbero sedere al tavolo e mangiare come il resto della famiglia. In questa fase, imparano a mangiare da soli e scoprono che cosa piace loro e che cosa no. I bambini devono sovente assaggiare una pietanza 10-15 volte prima di abituarsi al sapore. L'innato senso della fame e della sazietà è intatto. Un ritmo di tre pasti principali e due spuntini al giorno è una soluzione ragionevole.

Con un colpo d'occhio, il **disco dell'alimentazione** permette di farsi un'idea sui principi di un'alimentazione sana per i bambini dai 5 ai 12 anni.

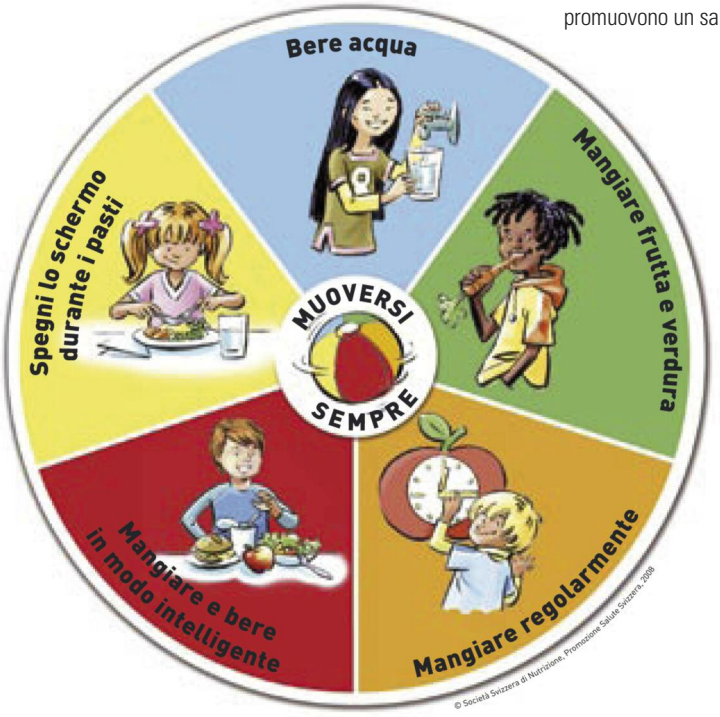
- **Bere acqua:** l'acqua è la bevanda più economica e dissetante che ci sia. Portatela in tavola a ogni pasto e fate in modo che sia comodamente raggiungibile per i bambini ogni volta che hanno sete.

- **Mangiare regolarmente:** abituate da subito i vostri figli a un ritmo regolare dei pasti.

- **Mangiare frutta e verdura:** scoprite assieme ai vostri figli la variopinta varietà di frutta e verdura. Tagliate a pezzetti pronti da mangiare, accompagnano benissimo i pasti principali e sono l'ideale come spuntino.

- **Mangiare e bere in modo intelligente:** un'alimentazione equilibrata e variata è sufficiente per coprire il fabbisogno di sostanze nutritive dei vostri figli. Gli «alimenti per bambini» possono benissimo essere evitati, sono costosi e spesso contengono molti zuccheri, grassi e additivi.

- **Spegnere lo schermo durante i pasti:** date il buon esempio e quando siete a tavola spegnete TV, tablet e smartphone. I pasti consumati insieme sono un evento speciale per i figli e promuovono un sano comportamento alimentare.



Vaccinazioni

Secondo le conoscenze mediche attuali, le vaccinazioni non aumentano il rischio di sviluppare allergie. I vostri figli possono venire vaccinati come tutti ai sensi delle raccomandazioni sanitarie.

Peso corporeo

Un peso corporeo sano riduce il rischio di asma o la gravità di un'asma esistente. Si presume che possa diminuire anche il rischio di sviluppare allergie. Per questo motivo, è importante trattare il sovrappeso già nel lattante e nel bambino piccolo ricorrendo al sostegno di specialisti (p.es. puericultrice, dietista, pediatra) e prestando attenzione a un'alimentazione sana ed equilibrata.

Fumo di tabacco

Se la mamma fuma o è esposta al fumo passivo durante la gravidanza, il rischio di sviluppare un'allergia per il nascituro aumenta. E aumenta ulteriormente se il bambino è esposto al fumo passivo anche dopo la nascita. Alle mamme e ai papà si raccomanda di non fumare durante la gravidanza. Il bambino deve poter crescere in un ambiente senza fumo: i genitori, i parenti e gli ospiti in visita non dovrebbero fumare in casa.

Animali domestici

I bambini e gli adulti senza rischio di allergia non hanno alcun motivo per rinunciare a un animale domestico. Se e in quale misura gli animali domestici influiscano sul rischio dei bambini predisposti non è stabilito con chiarezza, è comunque consigliabile rinunciare ai gatti.

Prodotti certificati per persone affette

I prodotti particolarmente adatti alle persone con allergie e intolleranze sono contrassegnati dal label allergia svizzero, che ne garantisce il controllo secondo le direttive più severe e la certificazione indipendente. Sul sito di Service Allergie Suisse si trovano anche alimenti, cosmetici, diversi rivestimenti antiacaro per materassi, piumini e cuscini, apparecchi per le pulizie e detergenti.

www.service-allergie-suisse.ch

Questo opuscolo è stato prodotto con la consulenza e il sostegno finanziario di:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Promozione Salute Svizzera

www.promozionesalute.ch

MULTIMONDO
Begegnung – Bildung – Beratung
Rencontre – Formation – Consultation

Multimondo

www.multimondo.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch

migesplus

www.migesplus.ch – la piattaforma Internet multilingue di informazioni sulla salute

Con il sostegno finanziario di:

Gottfried und Julia Bangerter-Rhyner-Stiftung

ERNST GÖHNER STIFTUNG

FONDATION SANA

SWISSLOS-Fonds Basel-Stadt

SWISSLOS Lotteriefonds Kanton Bern

SWISSLOS Lotteriefonds Kanton Solothurn

Unterstützt vom Kanton Zug

Avec le soutien de la Loterie Romande

Grazie mille!

Per una migliore qualità di vita

aha! Centro Allergie Svizzera è un'organizzazione indipendente certificata ZEWO che difende le esigenze e gli interessi delle persone affette da malattie allergiche e le aiuta a migliorare la loro qualità di vita grazie alla prevenzione attiva.

Le prestazioni più importanti:
- consulenza personale con la aha!infoline: 031 359 90 50
- opuscoli gratuiti sui temi delle allergie
- ampia gamma di informazioni al sito www.aha.ch
- colonie e corsi per bambini affetti da allergie, asma, neurodermite e intolleranze
- corsi di formazione sulla neurodermite per genitori di figli affetti e per bambini
- corsi di formazione per adulti con allergie e asma
- corsi di formazione sull'anafilassi
- corsi per professionisti di varie branche
- campagne di informazione e prevenzione su argomenti specifici

Le donazioni ci aiutano ad ampliare importanti servizi per le persone colpite e a realizzare nuove offerte.

Grazie per il vostro sostegno.

Donazioni in linea su www.aha.ch

Donazioni con polizza di versamento
Conto postale 30-11220-0
aha! Centro Allergie Svizzera, Scheibenstrasse 20, 3014 Berna
Le polizze di versamento possono essere ordinate anche per telefono o e-mail (tel. 031 359 90 00, info@aha.ch)

oppure

Inviate un SMS al **488**
con la parola chiave **aha allergia**

aha! Centro Allergie Svizzera
Scheibenstrasse 20
3014 Berna
aha!infoline 031 359 90 50
info@aha.ch
www.aha.ch