

## DIETA PER ALLERGIA AI POLLINI - REAZIONE CROCIATA

### ALLERGIA AI POLLINI

Per comprendere il fenomeno delle reazioni crociate sui soggetti allergici ai pollini è bene ricordare la causa dell'**allergia** ai pollini. Si manifesta solo in un determinato periodo dell'anno, quello cioè corrispondente alla fioritura della pianta a cui il polline appartiene. Il caso più frequente è quello dell'allergia alle graminacee (erbe la cui fioritura avviene nel periodo da fine aprile a fine settembre) ma negli ultimi tempi si è assistito ad un progressivo aumento delle allergie ai pollini di altre specie vegetali. È il caso di alberi cosiddetti "a fioritura precoce" (da gennaio a marzo), come betulla, nocciolo, ma anche di altre piante, come l'ambrosia e il carpino, la cui allergia si è andata diffondendo a partire dalle zone vicino agli aeroporti, dove l'erba è stata trasportata "per via aerea".

### COSA SONO LE ALLERGIE CROCIATE AI POLLINI?

Circa il 70% dei soggetti allergici al polline soffre anche di **reazione crociata o cross reazione** con determinati alimenti, non solo, possono avere reazioni allergiche con alcuni alimenti anche chi è allergico agli acari della polvere. Il contatto, ingestione, di **certi alimenti vegetali**, in soggetti allergici ad alcune famiglie di pollini, può determinare una **sindrome orale allergica** con fenomeni irritativi a **labbra e cavo orale**. Tra i fenomeni di cross reazione più diffusi troviamo l'allergia ai pollini della betulla e l'allergia alla mela o alle nocciole. Chi soffre di allergia ai pollini delle **graminacee** può essere sensibile anche al **frumento** e ad alcuni tipi di frutta come, arance e limoni, melone e cocomero, pesca, prugna, kiwi, albicocca, ciliege ed anche alle mandorle, arachidi e pomodori. I pollini della **parietaria** invece possono sviluppare cross reazione anche con alcuni frutti coinvolti con le graminacee e la betulla, come indicano **l'elenco delle varietà e dei frutti che seguono**.

### CAUSE DI CROSS REAZIONE AI POLLINI

Il fenomeno delle reazioni crociate si verifica perché in molti alimenti sono presenti molecole simili a quelle presenti nei pollini, sostanze che normalmente non sono considerate pericolose. Si tratta di frammenti di proteine che ingerite con l'alimento scatenano una risposta eccessiva del sistema immunitario innescando così la reazione che, a tutti gli effetti, è una **allergia alimentare**. Nella maggior parte dei casi l'allergia è limitata **alla Sindrome Orale Allergica**, la forma più frequente di cross reazione che si presenta principalmente quando si consuma l'alimento durante il periodo di pollinazione della specie a cui è associato.

### SINTOMI DELLE REAZIONI CROCIATE AI POLLINI

Una persona allergica al polline ha prevalentemente sintomi respiratori tipo asma, riniti, congiuntiviti, ma nel caso della **Sindrome Orale Allergica** i sintomi si manifestano pochi minuti dopo il contatto, ingestione degli alimenti, provocando **prurito al palato**, ma anche **gonfiore delle labbra** fino a **edema della glottide** e **vescicole nella bocca**. Con minore frequenza, nelle persone allergiche ai pollini la cross reazione può causare **disturbi respiratori o orticaria**. La reazione allergica, **solo nei casi più gravi**, può provocare anche uno **shock anafilattico**.

### DIAGNOSI E TRATTAMENTO

La diagnosi per individuare le allergie crociate si effettua con un test chiamato **Allergy Explorer Test (ALEX)**. I vantaggi di questo test consistono nel misurare in una unica seduta sia le IgE totali (concentrazione di immunoglobuline nel sangue), sia le IgE specifiche coinvolte direttamente contro quasi 290 allergeni. Nei casi siano già presenti i sintomi può aiutare a ridurre la sintomatologia assumere un **antistaminico**. Quando la reazione è grave e si deve agire in emergenza, è spesso necessaria una iniezione di epinefrina, comunemente chiamata adrenalina.

Però, la **raccomandazione principale** rimane quella di **evitare di consumare gli alimenti** responsabili di sindrome orale allergica, in particolar modo durante il **periodo di pollinazione**.

### RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

Seguire le raccomandazioni per una **corretta ed equilibrata alimentazione** variando gli alimenti e osservando le frequenze, nonché:

- ridurre i grassi soprattutto di origine animale e le bevande ed alimenti ricchi di zuccheri,
- consumare adeguate porzioni di frutta e verdura.

È bene ricordare che per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**

### ALIMENTI NON CONSENTITI

Dal momento che non tutte le persone allergiche ai pollini hanno necessariamente una reazione crociata con gli alimenti, e che non tutti gli alimenti elencati possono dare allergie nella singola persona, è opportuno che le persone allergiche ai pollini si sottopongano agli **esami**

**specifici** e al parere del **medico allergologo** per avere, caso per caso, la prescrizione di una dieta, che non solo escluda alcuni alimenti, ma tenga conto delle necessità nutrizionali del paziente ed eviti, o riduca per un certo periodo il rischio di squilibri nutrizionali.

**Di seguito sono indicate le Specie vegetali i cui pollini sono associati a possibili cross reazioni con gli alimenti elencati.**

#### **Betullacee**

- Mela, pera, banana, nespola, pesca, ciliegia, albicocca, prugna, kiwi, lampone, fragola, litchi.
- Carota, sedano, finocchio.
- Prezemolo.
- Nocciola, noce, arachide, mandorla.
- Pepe verde.

#### **ComPOSITE**

- Cicoria, prezemolo.
- Sedano, carota, finocchio, lattuga, zucca.
- Tarassaco, dragoncello.
- Camomilla.
- Banana, anguria, mela, melone.
- Castagne.
- Arachide, noce, nocciola, pistacchio.
- Olio di girasole.
- Margarine.
- Miele (di girasole e di tarassaco).

#### **Parietaria**

- Pisello, fagiolo.
- Arachide, pistacchio.
- Soia.
- Gelso.
- Melone, kiwi, ciliegia.
- Patata.
- Basilico, ortica.

#### **Graminacee**

- Sedano.
- Orzo, avena, mais, riso, segale, frumento.
- Kiwi, anguria, pesca, prugna, agrumi, melone, albicocca, ciliegia.
- Pomodoro, bietole.
- Mandorla, arachide.

#### **Assenzio e Ambrosia**

- Sedano, carote.
- Melone, anguria, banana.

***Il capitolo che segue indica gli alimenti consentiti e consigliati che, per la loro natura, non interferiscono con le allergie ai pollini e le reazioni crociate con i relativi alimenti.***

#### **ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI**

- **Latte** e suoi derivati, è importante consumarne almeno una porzione ogni giorno perché, latte e latticini, sono gli alimenti che contengono la maggior quantità di calcio oltre ad altri minerali, proteine e vitamine essenziali.
- **Formaggi** freschi da alternare a quelli stagionati come il Grana Padano DOP (2 volte a settimana come secondo o un cucchiaino di grattugiato, 10 g per condire primi e passati di verdura al posto del sale) in quanto è un vero concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione; è ricco di **proteine ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali**, apporta la maggiore quantità di **calcio** altamente biodisponibile tra tutti i formaggi generalmente consumati, vitamine tra le quali un ottimo apporto di **B12** e **antiossidanti** come la vitamina **A**, **zinco** e **selenio**.
- **Pesce** (fresco o surgelato). È consigliabile consumarlo almeno tre volte alla settimana preferendo metodi di cottura alla griglia, al forno, al vapore, arrosto.
- **Carni rosse e bianche**, scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile. Cucinate alla griglia, arrosto, bollito, al forno o anche in umido purché il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti.
- **Uova**, importante fonte di proteine e ferro.
- **Affettati**, preferendo prosciutto cotto, crudo, bresaola e speck privati del grasso visibile da consumare non più di 1-2 volte la settimana
- **Olio d'oliva extravergine**, da aggiungere alle pietanze, a crudo e con moderazione.
- **Acqua**, bere almeno 1,5-2 Litri di liquidi al giorno

## CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Se mangiando si avverte un **prurito in bocca o in gola**, è bene smettere di mangiare e non inghiottire il cibo.
- Seguite le indicazioni del medico circa l'uso dei farmaci per prevenire e curare le manifestazioni allergiche. A volte, la desensibilizzazione ai pollini attenua anche l'allergia alimentare.
- E' necessario imparare a conoscere le piante e le erbe che liberano i pollini a cui si è sensibili e i relativi periodi di fioritura. L'andamento della concentrazione pollinica nell'aria varia considerevolmente a seconda del periodo dell'anno, del tipo di polline e della zona in cui si vive. Per questo esistono i **calendari dei pollini**, di solito realizzati da enti locali (ASL, Ospedali, ecc.), che forniscono anche dati aggiornati in tempo reale **sulla concentrazione dei pollini nella vostra zona** e "previsioni" a breve termine che possono consentirvi di personalizzare la gestione della vostra allergia.
- Nei periodi a rischio attuare provvedimenti preventivi comportamentali (**uso di mascherine, occhiali scuri**, etc.) e farmacologici che permettano, a adulti e bambini, di vivere all'aria aperta senza incorrere nei fastidiosi disturbi a occhi, naso e bronchi.
- Nei periodi dell'anno maggiormente esposti ai pollini i bambini allergici hanno comunque diritto di frequentare **regolarmente tutte le attività ricreative**, gioco e sport, adeguate alla loro età, sotto il controllo di personale addestrato nello specifico.
- Nei periodi a rischio viaggiate in auto preferibilmente con i finestrini chiusi. Dotate l'automobile di un sistema di filtri per pollini, e ricordatevi di cambiarli regolarmente. Evitate di posteggiare l'auto sotto gli alberi e in prossimità di giardini e prati
- Non piantate nel vostro giardino alberi con pollini trasportati dal vento (come cipresso, betulla, nocciolo, carpino, ontano, olivo, faggio); preferite invece piante con impollinazione mediata da insetti (tiglio, ippocastano, robinia). Estirpate eventuali erbe infestanti.
- Fate la doccia e lavate i capelli ogni sera (poiché i granuli di polline possono rimanere tra i capelli e depositarsi sul cuscino, da dove vengono inalati durante il sonno).
- Mantenete una buona igiene dei vostri animali domestici perché possono diventare a loro volta trasportatori di pollini tramite il pelo.

## CONSIGLI PRATICI

- **Durante la cottura o il riscaldamento, molte proteine vengono distrutte**, cosa che rende l'alimento innocuo.
- **Alcune di queste proteine cross-reagenti si trovano nella buccia** e mangiando il frutto sbucciato si possono spesso evitare i disturbi orali allergici
- **Adottare** particolare attenzione anche nella **corretta conservazione del cibo all'interno** del frigorifero aiuta a prevenire e ridurre i casi di contaminazione tra un alimento e un altro

### Autore:

**Dott.ssa Laura Iorio**, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione, 2023

### Pubblicazioni Dr.ssa Iorio

#### Bibliografia

1: *Özdemir E, Damadoğlu E, Karakaya G, Kalyoncu AF. Prevalence and clinical features of pollen-food allergy syndrome in adults with seasonal allergic rhinitis. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2023 Jan;27(1):103-109. doi: 10.26355/eurrev\_202301\_30858. PMID: 36647856.*

2: *Yasudo H, Yamamoto-Hanada K, Yang L, Saito-Abe M, Sato M, Miyaji Y, Shimada M, Hirai S, Toyokuni K, Ishikawa F, Inuzuka Y, Kabashima S, Fukuie T, Ohya Y. Pollen Food Allergy Syndrome in Allergic March. Nutrients. 2022 Jun 27;14(13):2658. doi: 10.3390/nu14132658. PMID: 35807837; PMCID: PMC9268136.*

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.