

COME COMBATTERE L'ALLERGIA AL POLLINE TUTTO L'ANNO

16 Giugno 2025



Anche se spesso l'allergia al polline si manifesta nel periodo primaverile questo disturbo non è esclusivo a quel periodo dell'anno. Quindi, sebbene i mesi più caldi siano noti per la maggiore concentrazione di pollini nell'aria, sono in molti a

soffrire dei sintomi legati a questa condizione anche in altri periodi dell'anno. La causa va ricercata nella presenza di pollini di piante diverse che fioriscono in autunno o persino in inverno in alcune regioni. Per questo motivo è necessario comprendere i meccanismi del nostro corpo a queste reazioni e adottare le giuste strategie preventive.

L'allergia al polline si manifesta quando il sistema immunitario di un individuo ipersensibile reagisce in modo eccessivo a particelle di polline considerate innocue per la maggior parte delle persone. Questa reazione innesca una serie di sintomi che possono variare in intensità e manifestazione.

Sintomi comuni dell'allergia al polline e come riconoscerli

I [sintomi dell'allergia al polline](#) sono spesso confusi con quelli di un comune raffreddore, ma presentano delle differenze chiave. Infatti, il sintomo più frequente è la rinite allergica, che si manifesta con starnuti frequenti, naso che cola, congestione nasale e prurito al naso. Questi possono essere particolarmente fastidiosi e interferire con il sonno e le attività quotidiane. In particolare la congestione nasale persistente può portare anche a mal di testa e una sensazione di pressione nel volto.

Uno degli altri sintomi più diffusi è la congiuntivite allergica. In questo caso ad essere colpiti sono gli occhi che soffrono di prurito intenso, arrossamento, lacrimazione eccessiva e gonfiore delle palpebre. I soggetti che ne soffrono hanno comunemente la sensazione di avere della "sabbia" negli occhi, che può rendere difficile la visione o l'uso di lenti a contatto.

In alcuni casi poi l'allergia al polline può scatenare sintomi a carico delle vie aeree respiratorie, come tosse secca, respiro sibilante e difficoltà respiratorie, soprattutto in soggetti predisposti all'asma. Questa condizione è nota come asma allergica e richiede un'attenzione particolare.

Infine, un altro sintomo particolarmente comune è il prurito. Oltre al naso e agli occhi, questo può interessare anche la gola e il palato e talvolta è accompagnato da una sensazione di pizzicore o bruciore.

Strategie per gestire l'allergia al polline durante tutto l'anno

Dopo esser stati in grado di riconoscere i sintomi ed aver consultato un medico o un allergologo si può iniziare la vera e propria "battaglia" ai pollini. Esistono diverse strategie per alleviare i sintomi e migliorare la qualità della vita.

- Monitoraggio dei livelli di polline: tenere d'occhio i bollettini dei pollini locali può aiutare a pianificare le attività all'aperto e a prendere precauzioni quando i livelli sono elevati. Esistono numerose app e siti web dedicati che forniscono queste informazioni.
- Misure preventive in casa: durante i periodi di alta concentrazione di polline, è consigliabile tenere le finestre chiuse, soprattutto al mattino e alla sera, quando la concentrazione è maggiore. Inoltre, l'uso di purificatori d'aria con filtri HEPA può contribuire a ridurre la presenza di pollini negli ambienti interni. Se si è stati all'aperto una volta rientrati è utile fare una doccia e cambiare gli abiti per rimuovere eventuali residui di polline.
- Igiene personale: lavare frequentemente mani e viso, e sciacquare gli occhi con soluzioni fisiologiche, può aiutare a ridurre l'esposizione ai pollini accumulati.
- Trattamenti farmacologici: per alleviare i sintomi, il medico può prescrivere farmaci antistaminici, come Fexallegra, decongestionanti nasali, spray nasali a base di corticosteroidi o colliri antistaminici. Questi farmaci agiscono bloccando la reazione allergica o riducendo l'infiammazione.
- Immunoterapia specifica (vaccino allergico): per i casi più gravi e persistenti, il medico può anche decidere di suggerire l'immunoterapia, un trattamento che mira a desensibilizzare il sistema immunitario al polline specifico, riducendo progressivamente la gravità della reazione allergica.

Affrontare l'allergia al polline richiede un approccio proattivo e costante. Con le giuste precauzioni e un piano di trattamento personalizzato, è possibile gestire efficacemente i sintomi e godere di una migliore qualità della vita, indipendentemente dalla stagione.