

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificarne i contenuti e il copyright.

## La rinite allergica

*Cos'è la rinite allergica, come si manifesta, come prevenirla e trattarla. I consigli utili in caso di raffreddore allergico e le novità farmacologiche*



La rinite allergica è dovuta ad una reazione immunitaria specifica nei confronti di un allergene, di solito da inalazione. I più comuni e noti allergeni sono i **pollini delle piante e delle erbe**, che sono presenti nell'aria in primavera/estate (cosiddetti periodi di pollinazione).

### Rinite allergica stagionale o perenne

La rinite allergica può essere stagionale, se compare in alcuni periodi dell'anno, oppure perenne se i sintomi sono presenti durante tutto l'anno; quest'ultima è legata all'esposizione ad allergeni presenti nell'ambiente domestico o lavorativo, come **acari della polvere, muffe, peli di animale** ecc.

### Rinite allergica e inquinamento

La rinite allergica è diffusa soprattutto tra coloro che vivono in **città**; la causa è imputabile all'aumento dello smog che altera le mucose e facilita il contatto degli allergeni con l'epitelio nasale, scatenando la reazione allergica. Inoltre, soprattutto nelle città si vive molto in **ambienti chiusi**, dove si creano le condizioni ideali per la proliferazione di acari e batteri, anche questi responsabili di reazioni allergiche e di infiammazioni.

### La diagnosi della rinite allergica

Sebbene, a meno di complicanze, non si tratti di una malattia grave, la rinite allergica può ar-

rivare a **condizionare la vita** dei pazienti. Ecco perché è importante non trascurarla, inquadrarla tempestivamente e trattarla in modo efficace, senza rischi per la salute.

Per la diagnosi delle allergie il medico si basa sull'anamnesi del paziente, sull'esame obiettivo e su una serie di test come **prick-test**, test intradermici, test di stimolazione nasale, esami del sangue specifici, test in vitro delle IgE totali, test delle IgE specifiche ecc.



### Prevenzione della rinite allergica: il vaccino desensibilizzante

Per la prevenzione delle allergie ci si può affidare al vaccino desensibilizzante o **Immunoterapia Specifica** che viene somministrato per via iniettiva o sublinguale e deve essere iniziata nel periodo prestagionale dopo aver effettuato gli idonei test allergologici.

L'obiettivo del vaccino è di abituare progressivamente il nostro organismo alla presenza dell'allergene che provoca disturbi, facendo diminuire i sintomi, evitando l'aggravamento e la comparsa di nuove allergie.

Per la prevenzione delle allergie si può puntare anche sul rafforzamento del **sistema immunitario**, rinforzandolo e preparandolo a reagire con più efficacia.

[Visita il Forum sull'allergologia e l'immunologia](#)

[Fai il test sulla rinite allergica](#)

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificarne i contenuti e il copyright.

## La rinite allergica

*Cos'è la rinite allergica, come si manifesta, come prevenirla e trattarla. I consigli utili in caso di raffreddore allergico e le novità farmacologiche*



### I farmaci per la cura della rinite allergica

Per la cura della rinite allergica sono spesso necessari i farmaci. Quelli finora utilizzati sono principalmente gli **antistaminici**, i **bron-**

**codilatatori** e i **cortisonici**, in aggiunta ai classici **decongestionanti della mucosa nasale**.

Ma se, da un lato, questi sono efficaci perché riducono significativamente i sintomi, dall'altro spesso devono essere presi **in combinazione tra loro** per una più efficace gestione dei sintomi. Inoltre, possono provocare effetti indesiderati come, ad esempio, una forte **sonnolenza**.

Le ultime ricerche scientifiche si sono concentrate sullo **spray nasale**. *Il futuro del trattamento della rinite allergica sembrerebbe andare in questa direzione.*

### Alcuni consigli utili in caso di rinite allergica

- Consultare regolarmente le informazioni sui pollini presenti nell'aria della propria località di residenza
- E' preferibile evitare le passeggiate all'aria aperta nel periodo di fioritura delle piante nocive
- Cercare di non sdraiarsi sui prati e di non rimanere in vicinanza di luoghi in cui di recente è stata tagliata l'erba
- Soggiornare in **località marine** nei periodi di rischio, rimanendo all'esterno soprattutto quan-

do spira il vento di mare (che non trasporta pollini)

- Fare attenzione in auto o in treno: con i **finestrini** aperti c'è il rischio che l'abitacolo o lo scompartimento diventino vere e proprie "trappole" per i pollini

- Sport e, in generale, attività all'aria aperta: sono sconsigliate le ore centrali della giornata, quando la concentrazione dei pollini è massima, specie se fa caldo e c'è vento. Meglio uscire la mattina presto

- E' meglio tenere chiuse le finestre nelle ore più calde e aerare le stanze di notte. Più in generale, è preferibile ridurre al minimo il contatto con la **polvere** e le **sostanze irritanti**, che possono irritare la mucosa delle vie respiratorie scatenando i fastidi

- In ufficio o in casa usare condizionatori d'aria o **generatori di anioni**, che abbassano la concentrazione di pollini

- Consumare con moderazione **miele** o altri prodotti dell'alveare, che potrebbero contenere i pollini a rischio

- Soffiarsi spesso il naso per assicurare una costante pulizia (non a caso il numero dei fazzoletti di carta consumati viene usato in alcuni Paesi come parametro di gravità dei sintomi)

- Oltre alle terapie farmacologiche consigliate dalle linee guida, non sottovalutare l'importanza dei lavaggi nasali, che in alcuni casi resistenti alle terapie possono veramente fare la differenza. Il **lavaggio nasale** è una pratica molto semplice che aiuta a detergere le cavità nasali e **migliora l'efficacia delle terapie locali (spray nasale)**

[Visita il Forum sull'allergologia e l'immunologia](#)

[Fai il test sulla rinite allergica](#)