



Commissione Difesa Vista

OCCHI ROSSI, LACRIMAZIONE E FORTE PRURITO CON LA PRIMAVERA «SBOCCIANO» ANCHE LE ALLERGIE

**Ecco i sintomi classici della congiuntivite allergica:
alcuni consigli di Commissione Difesa Vista su come proteggersi**

Milano, Maggio 2014 – Timidamente si fanno strada le prime giornate di sole, le temperature cominciano a salire, aumenta la voglia di stare all'aria aperta: sul calendario la primavera è già ufficialmente arrivata, le piante germogliano e con esse sbocciano le prime allergie. Occhi rossi e irritati, ecco i sintomi classici della congiuntivite allergica, un'inflammatione della sottilissima membrana trasparente che avvolge il globo oculare.

L'organizzazione Mondiale della Sanità ha posizionato le malattie allergiche al quarto posto tra le patologie più diffuse nei paesi industrializzati. In Italia gli allergici sono circa il 35 per cento della popolazione. Si stima che circa il 20% di bambini ed adolescenti ed il 15% degli adulti sia soggetto ad allergia. Un disturbo decisamente in aumento anche a causa del significativo cambiamento dello stile di vita e dell'alimentazione, dell'inquinamento atmosferico, delle variazioni climatiche e delle modifiche del patrimonio botanico

«I disturbi da allergia, come rivelano recenti statistiche, stanno progressivamente aumentando, con particolari disagi per gli occhi», spiega il Prof. Francesco Loperfido, Consulente della Commissione Difesa Vista e Responsabile del servizio di Oftalmologia generale presso l'Unità Operativa di Oftalmologia e Scienze della Visione dell'Ospedale San Raffaele di Milano. «Tenere sotto controllo il calendario della fioritura e seguire alcune semplici regole per tenere a bada la lacrimazione e gli starnuti e godersi così l'arrivo della bella stagione: l'occhiale da sole diventa un prezioso alleato».

Le allergie variano da regione a regione e da nord a sud, in base alle piante che fioriscono in quella determinata zona e dalla percentuale di umidità ed inquinamento contenuta nell'aria. Da non sottovalutare anche il problema smog. *«L'aumento delle polveri sottili nell'aria provoca non solo tosse e bronchite, ma anche disturbi agli occhi, come prurito, lacrimazione e rossore»*, spiega l'esperto.

Quando l'allergia colpisce, gli occhi si arrossano e prudono: la congiuntivite allergica è caratterizzata dalla mancanza di secrezione purulenta e si riconosce per il forte prurito e gonfiore della congiuntiva. L'arrossamento oculare e il prurito interessano quasi sempre entrambi gli occhi e sono accompagnati da lacrimazione intensa. Per prima cosa l'importante è non strofinarsi gli occhi, è una reazione sbagliata che peggiora la reazione allergica. Strofinare gli occhi, "mescola" gli anticorpi e gli antigeni (polline o altro elemento allergizzante) e provoca la liberazione di istamina, che è la causa del prurito stesso.

La situazione viene peggiorata in caso di poca lacrimazione. Soprattutto in presenza di una luce solare molto intensa e di forte vento o clima secco, la congiuntiva tende ad asciugarsi, gli occhi si arrossano e la persona avverte una fastidiosa sensazione di bruciore e di prurito, fino ad avere l'impressione di "avere la sabbia negli occhi".

E' fondamentale evitare o ridurre al minimo il contatto con gli allergeni e per questo un occhiale da sole di qualità si rivela un'ottima barriera protettiva. Sono da preferire quelli avvolgenti che aiutano a tenere lontano pollini e corpi estranei.

Da non sottovalutare le cosiddette allergie crociate. Si tratta di un fenomeno emergente, che riguarda una sinergia fra le allergie alimentari e le allergie respiratorie, in cui ognuna rafforza l'altra. Per esempio, un soggetto con allergia al polline svilupperà facilmente allergie ad alimenti vegetali come frutta e verdura. Essa è provocata da una proteina contenuta in comune nei pollini e negli alimenti, riconosciuta dall'organismo come un potenziale pericolo da cui difendersi. Oltre a scatenare una reazione infiammatoria a livello delle mucose respiratorie, questo allergene infiamma anche la mucosa orale e bronchiale.

Una volta che la congiuntivite ci ha colpito, quali sono i rimedi? *«Si può cercare di prevenire una reazione eccessiva con l'uso di colliri antistaminici non cortisonici che*

vanno somministrati almeno 10 giorni prima del periodo di esplosione dell'allergia. Il loro obiettivo è bloccare la liberazione di istamina, evitando i sintomi a essa collegati», spiega Loperfido. Oppure «Una volta insorta la congiuntivite allergica si può intervenire con colliri cortisonici. Anche se la soluzione migliore è quella di fare una **valutazione allergologica** per prevedere il vaccino».

Altri consigli per ridurre al minimo i fastidi: un'accurata pulizia della zona oculare con salviettine umidificate antiallergiche, evitare passeggiate nei campi e negli spazi aperti, specie nei periodi di maggiore diffusione dei pollini responsabili delle crisi allergiche, deumidificare gli ambienti in cui si vive. E per chi usa lenti a contatto, la scelta migliore sono quelle giornaliere, che consentono di eliminare quotidianamente eventuali allergeni presenti sulla lente e garantiscono una maggiore igiene e sterilità.

Da ricordare, ancora una volta, che il modo miglior per contrastare l'infiammazione è proteggere gli occhi usando quotidianamente occhiali da sole di qualità, preferibilmente avvolgenti, che fungano da barriera di protezione per l'occhio per tenere lontani pollini e corpi estranei, e con lenti scure che proteggano dai raggi UV. Infine importante è anche l'ambiente in cui si vive: da escludere categoricamente habitat che abbiano come pavimento la moquette, vero e proprio ricettacolo non solo per gli acari della polvere, ma anche per probabili allergeni che si infiltrano nel tessuto.

Ovviamente, dal punto di vista medico, sarebbe opportuno e consigliabile fare dei test allergici, «*ma bisogna evitare i periodi di probabile riacutizzazione della forma allergica*», conclude Loperfido. I test vanno dunque fatti in un periodo "silente" dal punto di vista allergologico. «*Sarebbe comunque opportuno che il paziente prepari un diario della propria sintomatologia collegandole a probabili stimoli allergizzanti, utile per il futuro approfondimento dell'allergologo*».

Per informazioni:

Fast-Com – Ufficio Stampa Cdv

Michela Mezzolo

Tel: +39 02 87280954

Cell. +39 340. 2146623

michela.fastcom@grupposantagostino.com