

SIAAIC - ALLERGIE DELL'ESTATE: PUNTURE INSETTI COLPISCONO 1 ITALIANO SU 5. IN FORTE AUMENTO LE REAZIONI ALLE PUNTURE DI MEDUSE E ALLE CREME ABBRONZANTI. ATTENZIONE A COSMETICI E PRODOTTI PER CAPELLI

Le allergie non vanno in vacanza: il vademecum su tutto quello che c'è da fare e da evitare per essere sicuro anche durante le vostre ferie al mare

Luoghi comuni da sfatare quando ci si imbatte nel tocco di una medusa; i conservanti da evitare nelle creme solari e protettive; come combattere in breve tempo la puntura di un insetto pericoloso per i soggetti allergici

Le allergie non vanno mai in vacanza, tantomeno durante l'estate. Tra le reazioni più insidiose durante i mesi più caldi, soprattutto per tutti coloro che frequentano le località balneari, sono tre quelle che devono destare maggiore attenzione: **imenotteri, meduse e creme, abbronzanti e non**. Ecco tutto quello che c'è da sapere a riguardo, grazie alla collaborazione degli specialisti della **SIAAIC, Società Italiana Allergologia Asma e Immunologia Clinica**.

ALLERGIE PUNTURE INSETTI - Ogni anno numerose persone vengono punte da api, vespe e calabroni. Questi insetti, appartenenti alla famiglia degli Imenotteri, quando pungono iniettano nella vittima il loro veleno. Nella maggior parte dei casi le punture si risolvono spontaneamente con arrossamento, gonfiore e bruciore locali che possono durare al massimo qualche ora. La prevalenza delle reazioni sistemiche da punture di imenotteri risulta compresa tra lo 0.4-0.8% della popolazione pediatrica e il 5% della popolazione adulta; di queste ultime circa l'1% è di tipo anafilattico. **Se vengono considerate anche le reazioni allergiche di tipo locale la percentuale arriva al 19%**.

*“Vespe, api, calabroni durante i mesi estivi possono far preoccupare - spiega il **Prof. Massimo Triggiani, Presidente SIAAIC, Società Italiana Allergologia Asma e Immunologia Clinica** - La reazione in seguito ad una puntura può essere di tipo locale, quindi provocando un arrossamento, a quella estesa, per cui il gonfiore si estende molto oltre il punto della puntura, oppure gravi e generalizzate conosciute come shock anafilattico, che possono provocare disturbi alla respirazione, calo della pressione, sino a reazioni ben più gravi che evolvono molto rapidamente”.*

Per evitarle, secondo gli specialisti SIAAIC, **bastano poche accortezze**: 1) evitare di indossare abiti di colore sgargiante o con disegni floreali; 2) non fare movimenti bruschi se si è avvicinati da questi insetti; 3) non usare cosmetici profumati, lacca per capelli o essenze odorose; 4) fornirsi di insetticidi da tenere anche in macchina; 5) conservare con cura e ben chiusi i rifiuti domestici ed evitare le aree adibite alla loro raccolta; 6) usare cautela quando si lavora all'aperto, in soffitta o sui cornicioni dei tetti; 7) quando si cucina o si mangia en plein air non bere drink o bevande dolcificate e non lasciare scoperti alimenti; 8) all'aria aperta indossare adeguate protezioni, come scarpe, maniche lunghe, pantaloni e guanti; 9) applicare le zanzariere alle finestre di casa; 10) far bonificare da personale specializzato eventuali nidi nei pressi della propria abitazione.

GLI ATTACCHI DELLE MEDUSE - Ma non è tutto, perché spesso il pericolo non è soltanto nell'aria, ma anche nell'acqua. *“Quella delle meduse è una puntura molto dolorosa e fastidiosa, con reazione irritativa e locale - ha aggiunto il Prof. Triggiani - con un forte aumento di reazioni allergiche scatenate. E si parla anche di morti. Per una reazione anafilattica grave contribuisce anche l'aver fatto uno sforzo fisico al momento della puntura e l'assunzione di antiinfiammatori nei giorni precedenti: questi due fattori potrebbero aumentare la gravità della reazione”.*

In caso di puntura, se siete soggetti allergici avrete bisogno urgentemente di adrenalina, altrimenti (a volte queste cose si scoprono soltanto dopo) bisogna stare calmi, respirare normalmente, uscire dall'acqua e lavarsi la parte colpita con acqua di mare. Non metteteci quella dolce perché questa favorisce la scarica del veleno, e lasciate stare i rimedi naturali come pietre calde e sabbia, perché per annullare le tossine serve una temperatura di 40/50°, mentre ammoniaca e urina potrebbero infiammare ulteriormente. Non grattatevi assolutamente e, se potete, richiedete un gel astringente al cloruro d'alluminio. Ma, purtroppo, non sarà facile: gli stabilimenti balneari spesso non sono pronti a far fronte a questo tipo di emergenze. Quindi la vostra salute è nelle vostre mani. E in quelle delle persone che sono con voi.

ALLERGIE A CREME E OLI ABBRONZANTI - Le creme solari possono indurre reazioni irritative, sensibilizzazione, fototossicità e fotoallergia, causate da essenze e conservanti contenuti nelle loro formulazioni. In realtà le reazioni allergiche

alle creme solari sono piuttosto rare, anche se in aumento.

“Generalmente i componenti maggiormente implicati nelle reazioni allergiche cutanee indotte da creme solari – spiega il Prof. Eustachio Nettis, docente universitario di Bari e membro SIAAIC – sono l’acido paraminobenzoico (PABA), un filtro chimico che protegge la pelle dai raggi solari ma non è visibile una volta spalmato; nuovi filtri solari chimici che hanno sostituito il PABA, come benzofenoni e dibenzoilmetano e, in ultimo, il metossicinnamato; profumi e aromatizzanti come il balsamo del Perù o il Lyril che è una fragranza sintetica; conservanti (ad esempio: Quaternium 15) emollienti ed emulsionanti. Vale inoltre la regola di non acquistare prodotti che non siano correttamente conservati o che non riportino in etichetta gli ingredienti contenuti”.

Preferire prodotti che abbiano meno di 10 ingredienti in quanto meno irritanti e meno allergizzanti e che abbiano un contenuto di filtri chimici basso. Interrompere l’utilizzo del prodotto qualora dovessero insorgere: rossore, bruciore, prurito o altri sintomi. Per i soggetti allergici risulta importante conoscere l’elenco delle sostanze sensibilizzanti ponendo attenzione agli ingredienti riportati in etichetta o alle loro sigle corrispondenti o ai termini alternativi con cui vengono a volte indicati. I prodotti erboristici, nonostante possano sembrare innocui o privi di sostanze allergizzanti, in realtà potrebbero indurre delle reazioni cutanee anche molto importanti ed in misura maggiore qualora ad essi vengano aggiunte altre sostanze non dichiarate.

ALLERGIE A COSMETICI - Le reazioni cutanee locali a cosmetici interessano dunque circa il 10% delle persone che ne fanno uso. Nella maggior parte dei casi (80%) si tratta di reazioni irritative, ma 2 su 10 sono vere e proprie dermatiti allergiche. Si suppone però che la frequenza delle reazioni allergiche ai cosmetici sia sottostimata, dato che spesso si finisce per trascurare i disturbi di lieve entità. Erroneamente. Se non volete sbagliare, ecco i consigli degli specialisti della Società Italiana Allergologia, Asma e Immunologia Clinica.

“Non si devono adoperare prodotti che non siano correttamente conservati o che non riportino in etichetta gli ingredienti contenuti – prosegue il Prof. Nettis – Preferire prodotti composti da meno di 10 ingredienti (sono meno irritanti e meno allergizzanti)”. Il professore ricorda poi che la maggior parte delle sostanze allergizzanti, in realtà, sono proteine naturali: per questo, al contrario di quanto comunemente si crede, i prodotti “naturali” sono responsabili di reazioni allergiche più spesso rispetto ai prodotti “artificiali” .

Per essere sicuri di poter usare un prodotto, occorre soprattutto prestare molta attenzione a come la nostra pelle reagisce. *“Bisogna interrompere subito l’utilizzo del prodotto qualora dovessero insorgere rossore, bruciore, prurito o altri sintomi – spiega il Prof. Nettis – Per i soggetti allergici è importante conoscere l’elenco delle sostanze sensibilizzanti e fare particolare attenzione agli ingredienti riportati in etichetta, alle loro sigle corrispondenti o ai termini alternativi con cui vengono a volte indicati”.*

ALLERGIE A CREME PER CAPELLI - Come ci spiegano gli specialisti della Società Italiana Allergologia, Asma e Immunologia Clinica, tra i cosmetici per la cura dei capelli, la tintura rappresenta il prodotto che più frequentemente si rende responsabile di dermatiti da contatto, ma occorre prestare attenzione anche agli shampoo e perfino ai prodotti a base di erbe.

Gli shampoo possono provocare dermatiti allergiche da contatto se contengono conservanti come la formaldeide e il quaternium-15. Pericolosa anche la parafenilendiamina, un colorante chimico permanente. Anche se possono sembrare più innocui, occorre fare attenzione anche ai prodotti erboristici, che in realtà potrebbero indurre delle reazioni cutanee anche molto importanti, ad esempio nei soggetti sensibili all’hennè, un colorante vegetale per capelli e tatuaggi.

“Generalmente andrebbero evitati prodotti cosmetici contenenti molti ingredienti – spiega il Prof. Nettis – poiché maggiore è il numero di sostanze contenute, maggiori sono le probabilità di manifestazioni irritative e/o allergiche. I soggetti per i quali sia già stata accertata una allergia cutanea a determinate sostanze dovrebbero leggere attentamente l’elenco degli ingredienti riportato nell’etichetta dei prodotti cosmetici in modo da evitarli qualora contenessero componenti verso i quali essi siano sensibilizzati”.