**In che modo le allergie potrebbero cambiare nel tempo?**

OK, quindi le allergie sono dinamiche e non statiche, ma questo che cosa significa nella pratica? Ovviamente l'esperienza di ogni persona in questo ambito è unica, ma *in che modo* le allergie potrebbero modificarsi?

* **Le allergie possono svilupparsi e/o peggiorare in età adulta.**Secondo un articolo pubblicato sul Journal of the American Medical Association, le allergie alimentari con insorgenza in età adulta sono comuni, gravi e rappresentano un problema sanitario emergente di particolare importanza. Infatti, **in quasi la metà degli adulti con allergie alimentari, almeno una delle allergie è iniziata in età adulta**.4 È possibile sviluppare un'allergia alimentare verso qualcosa che si è mangiato per anni senza alcun problema.5 Inoltre, secondo un articolo della rivista New Scientist, sono stati riportati casi di persone di mezza età improvvisamente sensibilizzate al polline, probabilmente dopo averlo respirato in qualche forma per anni senza problemi.6
* **I sintomi lievi possono diventare gravi e viceversa.**I sintomi dell'allergia possono fluttuare per tutta la vita, aumentando e/o diminuendo in gravità. Inoltre, un alimento che ha innescato sintomi lievi in un'occasione può causare sintomi gravi come l'[**anafilassi**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/living-with-allergies/symptom-management/anaphylaxis.html) a seguito di un'altra esposizione.5
* **Le allergie potrebbero scomparire.**È anche possibile che le allergie si risolvano da sole. Infatti, **in quasi il 20% dei bambini le allergie si risolvono spontaneamente prima di raggiungere l'età scolastica**.7 A volte, però, le allergie scompaiono, ma si ripresentano qualche anno dopo.8

**Si può guarire dalle allergie alimentari?**

Alcune allergie possono essere perenni, mentre altre allergie alimentari possono essere temporanee. Presentiamo di seguito alcuni dati sulle allergie infantili che potrebbero risolversi e quelle che tendono a essere permanenti.

* **Latte, soia, uova e grano.**Ben l'80-95% dei bambini supera le allergie a [**latte**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=cowsmilk), [**soia**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=soy), [**uova**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=egg) e/o [**grano**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=wheat) entro i 5 anni di età.9
* **Latte (neonati).**Entro i 12 mesi di età, circa il 50% dei neonati allergici al [**latte**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=cowsmilk) sviluppa una tolleranza per questo alimento.9
* **Sesamo**. L'allergia al [**sesamo**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=sesame) sembra apparire sin dalle prime fasi della vita e, secondo uno studio, persiste nell'80% dei bambini. I bambini che guariscono dall'allergia al sesamo, lo fanno di solito entro i 6 anni di età circa.10
* **Arachidi, frutta secca, pesce e crostacei.** Nell'80-90% dei casi, le allergie ad [**arachidi**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=peanut), [**frutta secca**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?search=tree+nut) (ad es. [**mandorle**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=almond), [**noci brasiliane**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=brazil-nut), [**anacardi**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=cashew-nut), [**nocciole**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=hazelnut), [**noci pecan**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=pecan-nut), [**pistacchi**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=pistachio-nut), [**noci**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=walnut), ecc.), [**pesce**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=fish) e [**crostacei**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=shellfish) persistono per tutta la vita.9

**Perché le allergie cambiano?**

Come mai hai sviluppato un'allergia che non avevi mai avuto prima? Perché i tuoi sintomi allergici sono improvvisamente scomparsi?

Dal momento che il sistema immunitario e l'esposizione influiscono sulle allergie, è chiaro che l'alterazione di questi fattori può portare a delle variazioni dei disturbi. Ecco alcune situazioni che possono influenzare le allergie nel tempo.

**Variazioni del sistema immunitario**

Il sistema immunitario cambia di continuo adattandosi agli agenti estranei, respingendo i nemici noti, e anche sviluppando o superando eventuali intolleranze.11 Inoltre, i fattori che possono danneggiare o rafforzare il sistema immunitario sono innumerevoli. Ad esempio, **le alterazioni dell'apparato digestivo** **possono influire sulle risposte immunitarie** e portare allo sviluppo di allergie alimentari.12

L'età è un altro probabile indiziato: in alcuni casi i bambini superano le allergie con la crescita, mentre in altri le persone anziane possono sviluppare delle intolleranze a causa dell'invecchiamento del sistema immunitario.12

Secondo un articolo di Aging and Disease, una pubblicazione online peer-reviewed, **il sistema immunitario si altera in modo significativo con l'età**, e se alcune funzioni diventano più attive, altre peggiorano. Questi cambiamenti possono portare ad una maggiore suscettibilità alle infezioni e alle malattie autoimmuni; inoltre, possono esporre le persone anziane a un rischio maggiore di sviluppare allergie alimentari.12 Le malattie allergiche, infatti, spesso persistono negli anziani e possono occasionalmente *comparire* per la prima volta in età matura.13