**27MAR**

**Perché ogni anno gli adulti sviluppano nuove allergie?**

Le **allergie** rappresentano **veri e propri incubi** per la quotidianità, a prescindere dall’età della vita in cui compaiono. Si tratta di **particolari condizioni di disagio che vengono scatenate da un’ipersensibilità del nostro sistema immunitario**: si legano a certe sostanze che si trovano libere nell’ambiente e che – tipicamente – sono innocue.

Ricerche mediche confermano come **ogni anno le persone in fascia d’età adulta (circa il 20% degli italiani) finiscono per sviluppare almeno una nuova allergia**. Emerge anche un elemento statistico che è opportuno sottolineare e cioè che, tra queste persone, **ogni quattro soggetti c’è un ragazzo under30**. Inoltre, a soffrire di allergie si stima che potrebbero essere entro il **2022 la metà degli adolescenti**: un dato da approfondire, anche per quanto riguarda i costi legati alle terapie e gli effetti indesiderati dei farmaci cortisonici.

Si pongono in una diversa tendenza i medicinali di tipo biologico, le cui potenzialità terapeutiche consentono di alleviare i disturbi senza pericolo di sviluppare patologie gravi (legate al prolungato ricorso ai farmaci cortisonici) come ipertensione e insufficienza renale.

**Così il sistema immunitario procede al rilascio di istamina**

**Quando arriva la primavera le allergie tornano con prepotenza** alla ribalta nel dibattito di tutti i giorni, visto che sono in molti a manifestare delle reazioni di tipo allergico soprattutto ai pollini: riniti e raffreddori da fieno, difficoltà a respirare e a deglutire, sono dunque dietro l’angolo.

Nel momento stesso in cui il polline viene a contatto con le mucose di naso, gola e occhi l’involucro che le protegge si disfa per via dell’umidità: a questo punto si liberano le proteine all’interno – gli allergeni – che risultano del tutto innocui per la gran parte dei soggetti. Può accadere però che gli allergeni vengano identificati invece come pericolosi e nocivi dal sistema immunitario, il quale passa al contrattacco innescando una reazione eccessiva e combattendoli creando degli specifici anticorpi.

Accade così che, ogni volta in cui l’organismo si trova ad entrare in contatto con uno stesso allergene, i mastociti (sono cellule del sistema di difesa) vanno a rilasciare **l’istamina: è quest’ultima a essere responsabile dei diversi e ‘classici’ disturbi**.

**I pericoli sono anche tra le mura di casa**

Bisogna anche fare mente locale sul fatto che **non solo all’aperto le allergie si scatenano e si sviluppano**: esse sono in grado di seguirci fin dentro le nostre abitazioni ed ecco perché occorre utilizzare degli accorgimenti per evitare che ciò accada. Per esempio sarà utile monitorare e regolare il tasso di umidità all’interno (dovrà restare tra il 35 e il 50%, al di sotto potrebbero seccarsi i condotti nasali mentre al di sopra potrebbe comparire la muffa), inoltre è sempre bene togliere le scarpe entrando in casa (potrebbero rimanere attaccati polline e allergeni) e limitare la presenza dei tappeti (effetto anti acaro) lavando spesso le tende (contro la polvere).

Gli specialisti peraltro ritengono che vi sia pure una stretta **connessione fra le allergie in generale e una dieta ricca di grassi**: quest’ultima sarebbe responsabile di favorire l’aumento di potenziali sostanze verso le quali la persona potrebbe sviluppare reazioni di tipo allergico. **La flora batterica intestinale**, modificandosi **per il troppo apporto di calorie derivanti da grassi**, andrebbe cioè a favorire la **comparsa di infiammazioni e il ‘tilt’ del sistema immunitario.**