**Stress, obesità e ormoni**

C'è chi sostiene che lo stress possa influire sul sistema immunitario, influenzando le allergie per via indiretta. Altri suggeriscono invece che, nonostante lo stress non sia in realtà una causa diretta di allergia, possa certamente peggiorare questo tipo di condizione, **a causa del rilascio di ormoni e istamina**, che possono amplificare i sintomi allergici.12

Analogamente, l'aumento di peso e l'obesità possono influenzare il sistema immunitario, con possibile peggioramento del livello di controllo dei sintomi allergici e asmatici. Infine, il sistema immunitario può **alterarsi in relazione alle variazioni ormonali**. Almeno in teoria, infatti, la gravidanza, la menopausa e la pubertà sono state messe in relazione a cambiamenti delle allergie.14

**Variazioni ambientali**

Poiché l'esposizione svolge un ruolo importante nelle allergie, sperimentare ambienti diversi può portare a cambiamenti dei fenomeni allergici. Ad esempio, in occasione di un viaggio all'estero si possono incontrare nuovi allergeni e sviluppare sintomi allergici mai sperimentati prima.6 Allo stesso modo, una motivazione comune per cui si acquisiscono nuove [**allergie stagionali**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergy-types-symptoms/seasonal-allergies.html) è il trasferimento da una regione geografica a un'altra. Ogni luogo presenta infatti un mix unico di vegetazione, con conseguente aumento di alcune allergie e diminuzione di altre.15

È importante considerare, però, che a volte ci vuole tempo per sviluppare sintomi allergici. Nel caso del polline, ad esempio, la completa sensibilizzazione e lo sviluppo dei sintomi potrebbero avvenire a seguito di alcune stagioni di esposizione. Per questo motivo, nei bambini le [**allergie al polline**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergy-types-symptoms/seasonal-allergies.html) tendono a presentarsi dopo i 3 anni di età. Al contrario, i sintomi dovuti agli allergeni domestici (ad es. [**muffa**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=mold), [**acari della polvere**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/allergen-fact-sheets.html?allergen=dust-mite), ecc.) possono insorgere già all'età di 1 anno, probabilmente perché l'esposizione è quotidiana e non stagionale.16

**Perché è importante identificare le allergie?**

Per ridurre i sintomi allergici, occorre conoscerne la causa. Dopo tutto, non è possibile ridurre l'esposizione agli allergeni se non si sa cosa evitare.

In particolare, dal momento che la gravità dell'allergia può aumentare repentinamente da sintomi lievi a reazioni potenzialmente letali come l'[**anafilassi**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/living-with-allergies/symptom-management/anaphylaxis.html), è fondamentale comprendere i fattori scatenanti. E, poiché le allergie possono cambiare in qualsiasi momento, **non è possibile fare affidamento su informazioni ottenute da test allergologici eseguiti cinque, 10 o 20 anni prima**.

Un semplice test chiamato [**esame del sangue delle IgE specifiche**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/blood-testing-allergies.html), associato alla storia dei sintomi e all'esame obiettivo, rappresenta un valido supporto per il medico nella diagnosi delle allergie. Prima di fissare un appuntamento, crea il tuo specifico [**profilo dei sintomi**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/get-tested.html), per generare un quadro completo che potrà essere esaminato insieme al medico per decidere se eseguire l'esame del sangue delle IgE specifiche.

[**Track Your Symptoms**](https://www.thermofisher.com/allergy/wo/it/get-tested.html)

**Quando è opportuno ripetere i test allergologici?**

Dal momento che le allergie cambiano nel tempo, la sensibilizzazione agli allergeni potrebbe modificarsi significativamente anche nel giro di pochi anni. E quindi con quale frequenza è opportuno ripetere i test allergologici?

Secondo l'[**American College of Allergy, Asthma, and Immunology**](https://acaai.org/), non esistono limiti prestabiliti rispetto alla frequenza dei test. Tuttavia, **due anni rappresentano un intervallo ragionevole**, in particolare per chi ha assunto una terapia o si è sottoposto a un piano per la limitazione dell'esposizione per due anni, per poi riportare una riacutizzazione dei sintomi.17

Per quanto riguarda i bambini, **[Anaphylaxis UK](https://www.anaphylaxis.org.uk/" \t "_blank)** (un ente senza scopo di lucro che offre informazioni sull'anafilassi) suggerisce di programmare regolari appuntamenti di controllo per tenere traccia dei cambiamenti delle allergie e per valutare l'eventuale superamento delle stesse.10

Infatti, data la loro natura dinamica, le allergie possono rivelarsi piuttosto imprevedibili. In ogni caso, l'esame del sangue delle IgE specifiche può aiutare il medico a identificare gli attuali fattori scatenanti allergici e a raccomandare le misure più adatte per ridurre l'esposizione.