

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

## DIETA PER ALLERGIA AI POLLINI

Il contatto con alcuni alimenti vegetali in pazienti allergici ad alcune famiglie di pollini può determinare una sindrome orale allergica con fenomeni irritativi a labbra e cavo orale: si tratta di una **reazione crociata o cross reazione**. Il fenomeno delle reazioni crociate si verifica perché in molti alimenti sono presenti molecole simili a quelle presenti nei pollini, che vengono riconosciute dal sistema immunitario anche per ingestione innescando così la reazione. Si tratta a tutti gli effetti di allergia alimentare, nella maggior parte dei casi limitata alla Sindrome Orale Allergica, ma che talora può manifestarsi con i sintomi più importanti. La sindrome orale allergica si manifesta pochi minuti dopo il contatto con alcuni alimenti vegetali, il sintomo più comune è rappresentato dal prurito al palato, ma può comparire anche gonfiore delle labbra fino ad edema della glottide. Uno studio del 2009, sulla incidenza e sulle cause di allergie alimentari in Italia dell'Associazione Allergologi Italiani Territoriali e Ospedalieri (AAITO) ha evidenziato che gli allergici ad alimenti sono l'8 % di tutti gli allergici. Il 45% presentava una allergia primaria (non collegata ai pollini) agli alimenti, gli altri una reazione crociata tra pollini e alimenti, mentre l'1% è risultato allergico ad alimenti per reazione crociata al latte.

È utile, per chi è allergico ed ha manifestato fenomeni di cross reattività, conoscere le relazioni tra piante e alimenti vegetali.

**La raccomandazione principale rimane quella di evitare di consumare gli alimenti responsabili di sindrome orale allergica, durante il periodo di pollinazione.** L'allergia ai pollini ha andamento tipicamente stagionale. Si manifesta solo in un determinato periodo dell'anno, quello cioè corrispondente alla fioritura della pianta a cui il polline appartiene. Il caso più frequente è quello dell'allergia alle graminacee (erbe la cui fioritura avviene nel periodo da fine aprile a fine settembre) ma negli ultimi tempi si è assistito ad un progressivo aumento delle allergie ai pollini di altre specie vegetali. È il caso di alberi cosiddetti "a fioritura precoce" (da gennaio a marzo), come betulla, nocciolo, ma anche di altre piante, come l'ambrosia e il carpino, la cui allergia si è andata diffondendo a partire dalle zone vicino agli aeroporti, dove l'erba è stata trasportata "per via aerea".

I consigli valgono soprattutto per il periodo a rischio, che varia a seconda del tipo di polline cui si è allergici e devono essere abbinati ad un'alimentazione corretta ed equilibrata come consigliata nella popolazione generale.

### RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Seguire le raccomandazioni per una **corretta alimentazione** nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura
- Evitare gli alimenti implicati nella reazione crociata soprattutto per il periodo a rischio, che varia a seconda del polline a cui si è allergici. Eventualmente assumerne soltanto piccole quantità.

*Il capitolo che segue indica gli **alimenti non consentiti in corso di reazione crociata divisi per polline.***

### ALIMENTI NON CONSENTITI

*Dal momento che non tutte le persone allergiche ai pollini hanno necessariamente una allergia crociata agli alimenti e dal momento che non tutti gli alimenti elencati possono dare allergie nella singola persona è opportuno che sia il medico ad indicare caso per caso quale dieta seguire, allo scopo di limitare il rischio di squilibri nutrizionali.*

#### Betullacee

- Mela, pera, banana, nespola, pesca, ciliegia, albicocca, prugna, kiwi, lampone, fragola, litchi
- Carota, sedano, finocchio

- Prezzemolo
- Nocciola, noce, arachide, mandorla
- Pepe verde

### Composite

- Cicoria, prezzemolo
- Sedano, carota, finocchio, lattuga, zucca
- Tarassaco, dragoncello
- Camomilla
- Banana, anguria, mela, melone
- Castagne
- Arachide, noce, nocciola, pistacchio
- Olio di girasole
- Margarine
- Miele (di girasole e di tarassaco)

### Parietaria

- Pisello, fagiolo
- Arachide, pistacchio
- Soia
- Gelso
- Melone, kiwi, ciliegia
- Patata
- Basilico, ortica

### Graminacee

- Sedano
- Orzo, avena, mais, riso, segale, frumento
- Kiwi, anguria, pesca, prugna, agrumi, melone, albicocca, ciliegia
- Pomodoro, bietole
- Mandorla, arachide

### Assenzio e Ambrosia

- Sedano, carote
- Melone, anguria, banana

*Una volta che il medico avrà escluso ciò che interagisce con l'allergia personale, e stabilito quali alimenti, nel caso, non sono cross reagenti è opportuno ricordare che per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni cibi debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio **di sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**. Il capitolo che segue indica gli **alimenti consentiti e consigliati** e che, per la loro natura, non interferiscono con la patologia.*

### ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Latte e suoi derivati, è importante consumarne almeno una porzione ogni giorno perché, latte e latticini, sono gli alimenti che contengono la maggior quantità di calcio oltre ad altri minerali, proteine e vitamine essenziali.
- Formaggi freschi da alternare a quelli stagionati (1-2 volte a settimana) come il Grana Padano DOP che è un vero concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione; è ricco di **proteine ad alto valore biologico**, di **calcio** e altri importanti minerali, di vitamine tra le quali un ottimo apporto di **B12** e **A** totalmente biodisponibili.
- Pesce (fresco o surgelato). È consigliabile consumarlo almeno tre volte alla settimana preferendo metodi

di cottura alla griglia, al forno, al vapore, arrosto.

- Carni rosse e bianche, scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile. Cucinate alla griglia, arrosto, bollito, al forno o anche in umido purché il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti.
- Uova, importante fonte di proteine e ferro.
- Affettati, preferendo prosciutto cotto, crudo, bresaola e speck privati del grasso visibile da consumare non più di 1-2 volte la settimana
- Olio d'oliva extravergine, da aggiungere alle pietanze, a crudo e con moderazione.
- Acqua, bere almeno 1,5-2 Litri di liquidi al giorno
- Limone da usare nei condimenti o aggiunto all'acqua. È indicato per il buon apporto di vitamina C

## CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Se mangiando si avverte un prurito in bocca o in gola, è bene interrompere l'assunzione e non inghiottire il vegetale in causa
- Seguite le indicazioni del medico circa l'uso dei farmaci per prevenire e curare le manifestazioni allergiche. A volte, la desensibilizzazione ai pollini attenua anche l'allergia alimentare.
- E' necessario imparare a conoscere le piante e le erbe che liberano i pollini a cui si è sensibilizzati, e i relativi periodi di fioritura. L'andamento della concentrazione pollinica nell'aria varia considerevolmente a seconda del periodo dell'anno, del tipo di polline e della zona in cui si vive. Per questo esistono i **calendari dei pollini**, di solito realizzati da enti locali (ASL, Ospedali, ecc.), che forniscono anche dati aggiornati in tempo reale sulla concentrazione dei pollini nella vostra zona e "previsioni" a breve termine che possono consentirvi di personalizzare la gestione della vostra allergia.
- Nei periodi a rischio attuare provvedimenti preventivi comportamentali (uso di mascherine, occhiali scuri, ecc) e farmacologici che permettano, ad adulti e a bambini, di vivere all'aria aperta senza incorrere nei fastidiosi disturbi a occhi, naso e bronchi.
- Nei periodi dell'anno maggiormente esposti ai pollini i bambini allergici hanno comunque diritto di frequentare regolarmente tutte le attività ricreative, gioco e sport, adeguate alla loro età, sotto il controllo di personale addestrato nello specifico.
- Nei periodi a rischio viaggiate in auto preferibilmente con i finestrini chiusi. Dotate l'automobile di un sistema di filtri per pollini, e ricordatevi di cambiarli regolarmente. □ Evitate di posteggiare l'auto sotto gli alberi e in prossimità di giardini e prati
- Non piantate nel vostro giardino alberi con pollini trasportati dal vento (come cipresso, betulla, nocciolo, carpino, ontano, olivo, faggio); preferite invece piante con impollinazione mediata da insetti (tiglio, ippocastano, robinia). Estirpate eventuali erbe infestanti.
- Fate la doccia e lavate i capelli ogni sera (poiché i granuli di polline possono rimanere tra i capelli e depositarsi sul cuscino, da dove vengono inalati durante il sonno).
- Regolare cura anche all'igiene dei vostri animali domestici perché possono diventare a loro volta trasportatori di pollini tramite il pelo.

## CONSIGLI PRATICI

- **Durante la cottura o il riscaldamento, molte proteine vengono distrutte**, cosa che rende l'alimento innocuo.
- **Alcune di queste proteine crossreagenti si trovano nella buccia** e mangiando il frutto sbucciato si possono evitare i disturbi orali allergici
- Adottare particolare attenzione anche nella *corretta conservazione del cibo* all'interno del frigorifero aiuta a prevenire e ridurre i casi di contaminazione tra un alimento e un altro

## Ricette consigliate

[Sgombro con spinaci salsa di yogurt e curcuma](#)

[Pesce spada grigliato con salsa di prezzemolo](#)

[Ciambella allo yogurt](#)

[Spirali di pane e sapori](#)

[Tartine con spinaci e acciughe](#)

**Avvertenze**

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale

**Autori**

[Dott.ssa Cinzia Baldo, Dietista, ICP P.O. Buzzi Milano](#)

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)