

ALLER GENDA

Allergie
in viaggio
e in vacanza



Grazie

per aver scaricato
questo ebook!

Le **allergie** sono **disturbi cronici** causa di fastidi e, qualche volta, anche di reazioni potenzialmente pericolose. Che l'intensità della nostra allergia sia lieve o più importante (come accade a chi è soggetto a **shock anafilattici** o **crisi asmatiche gravi**), è certo che il momento dell'anno in cui meno vorremmo star male è proprio **l'estate**.

In vacanza vogliamo tutti staccare dalla routine e dai problemi, e dunque vivere le nostre giornate senza l'assillo di una **reazione allergica**. E poi quando siamo in ferie, e dunque lontani da casa, ci sentiamo più vulnerabili in caso di disturbi di salute: ecco perché per gli allergici è davvero importante **pianificare il meritato riposo**.

In fondo un viaggio comporta un **cambio di abitudini**, la convivenza prolungata con altre persone in ambienti ristretti come **l'aereo** o **l'auto** e la permanenza in luoghi in cui gli **allergeni** potrebbero essere presenti in quantità maggiori rispetto all'ambiente che frequentiamo abitualmente.

Non è solo la primavera a infastidire gli allergici con la **proliferazione dei pollini**: anche l'estate o l'autunno possono essere periodi dell'anno complicati per i soggetti con allergie respiratorie. Senza dimenticare il grande tema delle **allergie agli imenotteri** (le **api**, le **vespe** e i **calabroni**), causa di reazioni importanti in alcuni soggetti. E ovviamente quello delle **allergie alimentari**: l'aereo, gli hotel e resort ma anche le numerose cene fuori ci mettono i soggetti con allergia alimentare a rischio di imbattersi in alimenti che invece dovrebbero evitare.

In queste pagine abbiamo cercato di raccogliere qualche informazione utile e qualche consiglio pratico: da un lato sulle allergie da monitorare maggiormente in viaggio e in vacanza, dall'altro sui luoghi da preferire e quelli da evitare. E poi le raccomandazioni fondamentali da considerare prima di partire.

Un allergico può andare ovunque e fare qualsiasi attività, se il medico non glielo sconsiglia. L'importante è organizzarsi per tempo, e non lasciare nulla all'improvvisazione.

Buona lettura!



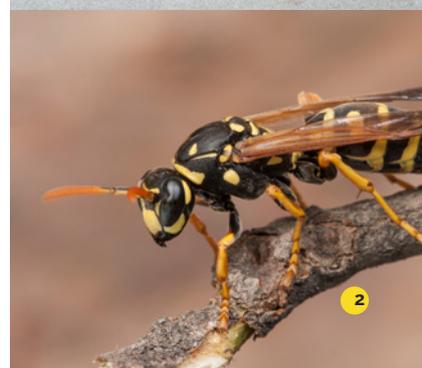
Dr. Filippo Fassio

Medico Chirurgo, Specialista in Allergologia e Immunologia Clinica, Dottore di Ricerca in Medicina Clinica e Sperimentale, fondatore nel 2010 del blog *Allergologo.net* e curatore dei contenuti scientifici della collana di ebook *Allergenda*.

Per ulteriori informazioni:
allergenda@gmail.com

www.allergenda.it/filippo-fassio-biografia

ATTENZIONE, i suggerimenti contenuti in queste pagine non possono sostituire la visita medica: solo il medico può valutare caso per caso giungendo alla diagnosi e all'identificazione dei trattamenti più efficaci.



Indice

Come non rovinarsi le ferie
con un'allergia PAG.4

Differenza tra dermatite
allergica e orticaria PAG.5

Allergie alimentari:
occhio al cibo in vacanza PAG.8

8 alimenti che causano allergie PAG.9

Allergie respiratorie in estate PAG.10

Controllare l'allergia agli
acari in vacanza PAG.12

Asma allergico:
l'aria di montagna fa davvero bene PAG.13

Le reazioni allergiche da insetti PAG.14

Vademecum per il viaggio PAG.15

Come affrontare le reazioni
allergiche in vacanza PAG.18

Rischio di reazioni anafilattiche?
Come comportarsi PAG.19



L'ALLERGIA NON VA IN VACANZA

In Italia circa un terzo della popolazione soffre di una qualche forma di allergia. La fascia più colpita è tipicamente quella giovanile, tra i 20 e i 24 anni, oltre a quella pediatrica. Per alcune persone le conseguenze di un'allergia possono essere importanti, e i rischi da non sottovalutare. Queste problematiche, croniche per definizione, non vanno ignorate.

Le vacanze sono un momento di meritato relax: chi è allergico non può e non deve rovinarsi l'estate per la paura di una crisi. Eppure è proprio d'estate, e in vacanza, che il rischio di andare incontro a disturbi può aumentare.

COME NON ROVINARSI LE FERIE CON UN'ALLERGIA

I problemi dei soggetti allergici in vacanza

1. Reazioni allergiche a carico della pelle. Orticaria e dermatiti allergiche non vanno in ferie. Anzi, il contatto con possibili allergeni può anche essere più probabile quando siamo lontani da casa. Passando più tempo all'aperto, aumentano inoltre le possibilità di essere vittime di **punture di insetti**, che possono dar luogo a disturbi fastidiosi ma talvolta anche potenzialmente pericolosi.

2. Allergie alimentari. Cibi diversi da quelli che consumiamo abitualmente a casa, magari **quando siamo**



all'estero o semplicemente nelle numerose **cene fuori**, possono facilmente esporci ad **allergeni** verso i quali abbiamo sviluppato una **sensibilità**. In fondo in vacanza anche chi è consapevole di essere allergico a un alimento ha minori possibilità di **controllare la composizione** di tutto ciò che mette sotto i denti...

3. Allergie respiratorie. Non è solo la **primavera** a far paura agli allergici: i luoghi naturali che d'**estate** frequentiamo - che sia la **campagna** o una **spiaggia**, la **montagna** o il **lago** - possono nascondere qualche insidia in più. E poi ci sono i luoghi chiusi: **hotel**, **case** e **appartamenti** dove trascorriamo le ferie possono non essere sempre privi di **allergeni**. Anzi, non essendo noi a occuparci della loro pulizia la possibilità di venire a contatto con l'**acaro della polvere** o con gli allergeni prodotti da **animali domestici** che hanno soggiornato prima di noi è elevata.



QUALI ALLERGIE SONO PIÙ DIFFUSE D'ESTATE?

REAZIONI DERMATOLOGICHE

QUANDO L'ALLERGIA SI MANIFESTA SULLA PELLE

Moltissime allergie si manifestano con reazioni cutanee, dalle **dermatiti** fino all'**orticaria**. È un peccato rovinarsi le ferie con questi disturbi: sono decisamente antiestetici quando la pelle è maggiormente esposta, ad esempio in spiaggia, ma anche fastidiosi dal momento che causano **prurito, irritazione, desquamazioni...**



ATTENZIONE!

UNA PELLE DANNEGGIATA DA DERMATITE ALLERGICA O ORTICARIA È ANCHE PIÙ IRRITABILE E SENSIBILE, SPECIE QUANDO PASSIAMO MOLTO TEMPO ALL'ARIA APERTA E LE OCCASIONI PER CURARE LA PELLE SONO MINORI.

CHE DIFFERENZA C'È TRA DERMATITE ALLERGICA E ORTICARIA?

Disturbo infiammatorio della pelle, la **dermatite allergica** è legata a una reazione scatenata dalla risposta immunitaria dei linfociti verso sostanze estranee all'organismo ritenute potenzialmente pericolose. Caratterizzata da eczema con arrossamento e prurito o bruciore superficiale, si distingue dall'**orticaria** che invece vede la comparsa di **pomfi** (eruzioni tendenzialmente rotondeggianti di varie dimensioni, simili a punture di zanzara) che provocano **prurito** e talvolta **dolore**. Queste lesioni sono **rilevate rispetto al resto della pelle**: ciò è dovuto all'accumulo localizzato del contenuto liquido nella cute, conseguenza dell'infiammazione.



COSA PROVOCA UNA REAZIONE ALLERGICA A LIVELLO DERMATOLOGICO?

ACCANTO ALLE ALLERGIE DA CONTATTO, POSSIBILI D'ESTATE TANTO QUANTO NEL RESTO DELL'ANNO, UNA REAZIONE DI QUESTO TIPO PUÒ FREQUENTEMENTE ESSERE LA MANIFESTAZIONE DI QUATTRO GRANDI TIPOLOGIE DI ALLERGIA.

1. Allergie alimentari e reazioni "pseudoallergiche"

L'allergia può essere scatenata dall'ingestione di un alimento verso il quale il soggetto è sensibilizzato; in altri casi la reazione, anche se molto simile come manifestazioni, non è strettamente di tipo allergico ma dovuta all'ingestione di sostanze che - in alcuni soggetti predisposti - causano reazioni cosiddette pseudoallergiche; tra queste sostanze, a titolo di esempio, abbiamo **tiramina** e **istamina**, che possiamo ritrovare in:

- crostacei
- fragole
- vino
- cioccolato
- formaggi fermentati



ATTENZIONE!

MOLTI DI QUESTI ALIMENTI VENGONO CONSUMATI SPESSO PROPRIO QUANDO SIAMO LONTANI DA CASA.



2. Allergia agli acari

Per quanto la nostra stanza d'hotel sia pulita, o almeno all'apparenza, gli **acari della polvere** (in particolare il *Dermatophagoides pteronyssinus*, microscopico essere vivente delle dimensioni di una frazione di millimetro), potrebbero essere presenti e farsi sentire. Generalmente causano **reazioni a livello del naso e della gola**, oppure degli **occhi**. In alcuni casi però, soprattutto nei soggetti che soffrono di dermatite atopica, possono determinare una riacutizzazione della **dermatite**.

Gli acari vivono bene nella polvere domestica e negli ambienti caldi e umidi. Una stanza d'albergo, dove temperatura e umidità non siano ottimali, che sia stata pulita senza l'uso di specifici aspirapolvere con filtro ad alta efficienza e i cui materassi e cuscini siano privi di idonee fodere antiacaro, potrebbe quindi nascondere molti.



3. Allergie agli animali domestici

È scatenata dal contatto con gli **allergeni** contenuti principalmente nelle loro secrezioni (saliva, urina e secreti di varie ghiandole) e nella pelle morta. La caratteristica di questi allergeni, e in particolare di quelli del **gatto** domestico, è quella di restare **attivi nell'ambiente anche per mesi dopo che l'animale si è allontanato**.



4. Allergie a punture di imenotteri e insetti

Api, vespe e calabroni sono molto diffusi con la bella stagione, in particolare in contesti naturali. La **reazione dermatologica (prurito, arrossamento e rigonfiamento)** è generalmente immediata e da considerarsi normale se localizzata nella sede della puntura e di estensione limitata. Il problema sorge quando la puntura scatena una vera e propria **reazione allergica al veleno inoculato**, che può essere anche potenzialmente pericolosa. Per questo motivo, i soggetti con una precedente reazione alla puntura di imenottero dovrebbero valutare con il proprio medico l'opportunità di effettuare approfondimenti allergologici, mentre chi ha già una diagnosi di allergia al veleno di imenotteri dovrebbe adottare tutte le precauzioni necessarie a ridurre il rischio di essere ripunto e tenere sempre a disposizione la terapia d'emergenza prescritta dal medico.

I soggetti con allergia al veleno di imenotteri, quando prescritto dal medico, dovrebbero avere a disposizione in ogni momento la terapia con autoiniettore di adrenalina.

ATTENZIONE!
ANCHE SE LA STANZA D'ALBERGO O L'APPARTAMENTO IN CUI RISIEDIAMO SEMBRANO PULITI, GLI ALLERGENI LIBERATI DA CANI O GATTI CHE SONO STATI PRECEDENTEMENTE OSPITATI POSSONO CAUSARE DISTURBI NEI SOGGETTI ALLERGICI, ANCHE A DISTANZA DI TEMPO: SOPRATTUTTO DI TIPO RESPIRATORIO (OCULORINITI, ASMA BRONCHIALE), MA ANCHE DISTURBI DERMATOLOGICI.





ALLERGIE ALIMENTARI

OCCHIO A QUEL CHE MANGIAMO IN VACANZA!

CHI È ALLERGICO A UN ALIMENTO SA BENE RICONOSCERE I PERICOLI, ALMENO QUANDO È NEL PROPRIO AMBIENTE QUOTIDIANO. IN VACANZA, TRA RISTORANTI E CIBO DI STRADA, PUÒ ESSERE PIÙ COMPLICATO ANCHE PER L'ALLERGICO PIÙ PREPARATO. ED I RISCHI AUMENTANO SPOSTANDOSI ALL'ESTERO, TRA DIFFICOLTÀ NELLA COMUNICAZIONE E ABITUDINI ALIMENTARI DIFFERENTI.



Le **allergie alimentari** sono vere e proprie **reazioni di natura immunologica**, e quindi sistemiche: questo le distingue dalla gran parte delle **intolleranze**, che solitamente rappresentano una problematica limitata al tratto gastrointestinale, la cui intensità è proporzionale alla quantità di cibo assunto. ***Nelle allergie, invece, la reazione può coinvolgere l'intero organismo e in alcuni casi può essere scatenata anche dall'ingestione di una minima quantità dell'alimento verso cui siamo sensibilizzati.***

Molte informazioni, materiali educativi e consigli utili per i soggetti con allergia alimentare possono essere trovati sul sito web di Food Allergy Italia (www.foodallergyitalia.org).

ALLERGIE ALIMENTARI IN AUMENTO

3-5%

PREVALENZA STIMATA DA STUDI USA DELLE ALLERGIE ALIMENTARI NELLA POPOLAZIONE MONDIALE DI ETÀ INFERIORE AI 3 ANNI

1-4%

PREVALENZA STIMATA DA STUDI USA DELLE ALLERGIE ALIMENTARI NELLA POPOLAZIONE MONDIALE ADULTA

50%

CRESCITA STIMATA DELL'INCIDENZA DELLE ALLERGIE ALIMENTARI NEI BAMBINI TRA IL 1997 E IL 2011



ATTENZIONE!

IL REGOLAMENTO EUROPEO 1169/2011 PREVEDE PER I RISTORATORI L'OBBLIGO DI SPECIFICARE SUL MENU LA PRESENZA DI NUTRIENTI CHE PIÙ DI ALTRI POSSONO CAUSARE ALLERGIA.

ALIMENTI PIÙ FREQUENTEMENTE CAUSA DI ALLERGIE

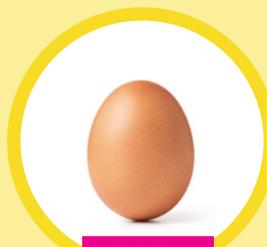
I COSIDDETTI "BIG 8"



CEREALI



LATTE



UOVA



CROSTACEI



PESCE



ARACHIDI



FRUTTA A GUSCIO



SOIA



ALLERGIE RESPIRATORIE

NON SOLO IN
PRIMAVERA

LE **ALLERGIE RESPIRATORIE**, CAUSATE DA ALLERGENI CHE PENETRANO NELL'ORGANISMO PER INALAZIONE, CAUSANO DISTURBI CHE IN MOLTI CASI SONO LIEVI E TRANSITORI, MA TALVOLTA POSSONO PORTARE A REAZIONI PIÙ SERIE COME LE **CRISI ASMATICHE**.



GLI **ALLERGENI** CHE POSSONO CAUSARE REAZIONI DI QUESTO TIPO SONO DIVERSI. UN **PRICK TEST**, DA ESEGUIRE PER TEMPO PRIMA DI PARTIRE, CI PUÒ DARE UN'INDICAZIONE DEGLI ALLERGENI VERSO I QUALI PRESTARE MAGGIORE ATTENZIONE.

QUESTI POSSONO RICADERE SOMMARIAMENTE IN **DUE CATEGORIE:**

ACARI DELLA POLVERE.

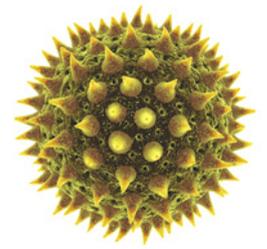
A causare allergia, nella polvere domestica, è la presenza dell'acaro (il più diffuso dalle nostre parti è il ***Dermatophagoides pteronyssinus***). Piccolo organismo imparentato con i ragni, si nutre principalmente di **pelle morta** e produce nel corso del suo ciclo vitale allergeni contenuti perlopiù nei suoi **escrementi**.

Gli allergeni dell'acaro, frammisti alla polvere di casa, rimangono in sospensione nell'aria che respiriamo e nel soggetto allergico causano disturbi al naso (**rinite allergica: naso ostruito o che cola, starnuti, prurito nasale e alla gola**) e ai **bronchi**, con possibili episodi di asma in soggetti predisposti.

Per un allergico agli acari mantenere la corretta igiene ambientale in casa può essere complesso ma non impossibile. Più difficile è accertarsi delle condizioni igieniche di camere d'albergo o case vacanza: anche una stanza apparentemente pulita può contenere infatti quantità di acari molto più elevate rispetto all'ambiente domestico, ben curato tutto l'anno.

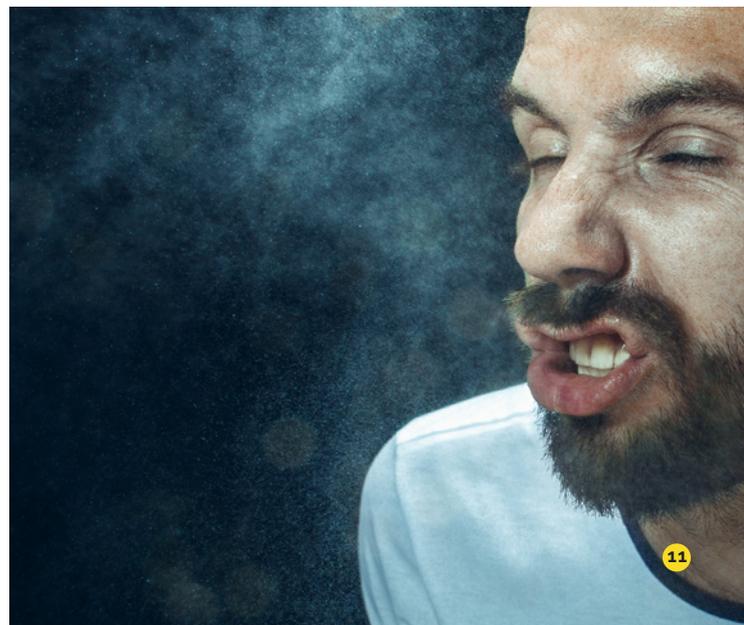


2.



POLLINI. Nonostante sia la primavera il momento dell'anno in cui nella maggioranza dei casi si verificano più casi di reazioni da fioritura, anche d'estate alcuni soggetti possono andare incontro ad allergie. **Gli allergeni più diffusi d'estate? Quelli delle graminacee, una specie vegetale estremamente diffusa alle nostre latitudini (e non solo), oppure la parietaria, presente soprattutto nelle regioni dell'Europa mediterranea.**

I sintomi principali delle allergie da pollini comprendono quelli tipici della rinite (naso chiuso e starnuti, secrezione nasale, prurito alla gola), ma anche oculari (lacrimazione o bruciore agli occhi), tosse e in alcuni casi episodi asmatici.



COME CONTROLLARE L'ALLERGIA AGLI **ACARI** IN VACANZA?

- 1. Occhio all'arredo.** Scegliamo la stanza dove soggiureremo non solo in funzione del prezzo e della località, ma anche del suo arredo: La prima fonte di allergeni da acari è il letto per cui materassi e guanciali dovrebbero essere sempre rivestiti con **fodere antiacaro certificate**. Dal momento che gli acari proliferano nella polvere domestica e si annidano su **tappeti, moquette, cuscini e divani** sarà importante **evitare case e stanze eccessivamente ingombre** di questi elementi.
- 2. Temperatura e umidità.** L'acaro ha vita facile in **ambienti caldi e umidi**: attenzione quindi ad **arieggiare quotidianamente la casa** e a mantenere la **temperatura a meno di 21 gradi** e l'**umidità attorno al 50 per cento**.
- 3. Lavare a 60 gradi.** Se trascorriamo una lunga vacanza nella stessa casa, ricordiamoci di **lavare la biancheria da letto** a una temperatura di almeno **60 gradi** una volta la settimana. La stessa accortezza dovrà essere presa in considerazione dalla lavanderia dell'hotel. Nella casa di vacanza, se possibile, cerchiamo di **sbattere la biancheria e i vestiti fuori dalla finestra**.

BENVENUTI ANIMALI? **ATTENZIONE...**



Attenzione agli hotel e agli appartamenti che consentono il soggiorno agli animali. Se avete reazioni allergiche di tipo respiratorio, potreste essere allergici anche (o solo) a cani e gatti. Anche in questo caso, occhio alla scelta della casa vacanza o dell'hotel. L'allergia a cani e gatti può manifestarsi anche in assenza dell'animale, quando ad esempio passiamo del tempo in un luogo in cui un esemplare ha soggiornato anche solo per qualche giorno prima di noi. La concentrazione degli allergeni negli ambienti *indoor* in molti casi non si riduce rapidamente, in particolare quelli del gatto possono rimanere attivi anche per mesi.

CHE FARE? INFORMIAMOCI PRIMA CON CHI CI AFFITTA LA CASA O IL RESIDENCE O LA CAMERA D'HOTEL: ACCETTANO ANIMALI? SANNO DIRCI QUANDO HA SOGGIORNATO L'ULTIMA VOLTA UN CANE O UN GATTO? COME ESEGUONO LE PULIZIE? UTILIZZANO FILTRI ANTIALLERGICI (HEPA) NEGLI ASPIRAPOLVERE? SE NON POSSIAMO AVERE UNA RISPOSTA CERTA, MEGLIO PREFERIRE STRUTTURE CHE NON ACCETTANO ANIMALI.

HOTEL "ALLERGY FRIENDLY"



Negli ultimi anni, in considerazione dell'aumentato numero di soggetti e di nuclei familiari con problematiche di allergia, alcune strutture ricettive, hanno iniziato a porre l'attenzione alle necessità dei soggetti allergici.

Sono stati pertanto messi a punto degli specifici percorsi di certificazione, per cui una struttura ricettiva - attraverso una formazione specifica del personale e l'applicazione di idonee misure di bonifica ambientale certificate da enti indipendenti - può qualificarsi come idonea a soddisfare le necessità e le aspettative delle persone allergiche.

Il circuito Allergy Free Hotels si è posto per primo in Italia l'obiettivo di diffondere la cultura allergologica presso le strutture ricettive, con azioni di formazione e implementazione di idonee misure ambientali; le strutture certificate aderenti al programma sono indicate sul portale

WWW.ALLERGYFREEHOTELS.INFO

Asma allergico

L'aria di montagna fa davvero bene

Tra le reazioni allergiche di tipo respiratorio più temute ci sono certamente le crisi asmatiche. L'**asma allergico** è tra le malattie respiratorie croniche più diffuse nel mondo, determinato da un'inflammatione delle vie aeree, spesso su base allergica, che può sfociare in episodi acuti con difficoltà respiratoria. Le reazioni si possono verificare, nei soggetti predisposti, dopo contatto con diversi tipi di allergeni in funzione della sensibilità individuale.

Una soluzione? I soggiorni in alta quota. Non è un consiglio della nonna: diversi studi

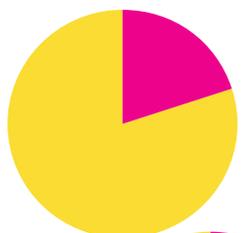
confermano l'efficacia della montagna. In fondo il legame tra **inquinamento ambientale** e patologie respiratorie è chiaro: fino al **50 per cento di rischio in più di sviluppare asma** per chi ne è esposto. **La permanenza ad alta quota sembra migliorare il quadro clinico dell'asma grazie alla mancata esposizione ad allergeni (l'acaro della polvere non sopravvive in quota) e inquinanti, così da ridurre la necessità di dipendere da farmaci antinfiammatori, cortisonici e broncodilatatori.**

Molte informazioni, materiali educativi e consigli utili per i

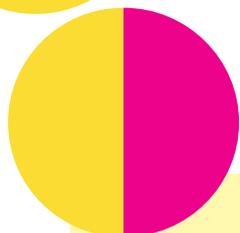


soggetti con asma e allergie respiratorie possono essere trovati sul sito web di Federasma e Allergie ONLUS.

www.federasmaeallergie.org



20% CASI DI ASMA ALLERGICO SUL TOTALE DEGLI ASMATICI NELLA POPOLAZIONE PEDIATRICA



50% CASI DI ASMA ALLERGICO SUL TOTALE DEGLI ASMATICI NELLA POPOLAZIONE ADULTA

Allergie ai farmaci

Una particolare forma di allergia che può colpire sempre e ovunque, ma che in vacanza (specie all'estero) va tenuta in grande considerazione, è quella ai **farmaci**. Chi sa di essere allergico a uno o più principi attivi dovrà fare particolare attenzione (*ne parliamo nei capitoli successivi*). Qualunque farmaco può essere responsabile di **reazioni avverse** anche se soltanto **meno del 15 per cento di queste è causata da meccanismi di tipo allergico**. Tra le principali categorie di farmaci causa di allergia ci sono gli **antibiotici** e gli **antinfiammatori**, che comunemente possono essere impiegati nella vita di tutti i giorni, anche in vacanza.



Le reazioni allergiche da insetti

Punture di api, vespe, calabroni: un pericolo d'estate...

Stare all'aria aperta significa convivere con la natura e, quindi, anche con gli insetti. Può capitare frequentemente di essere punti da imenotteri, ad esempio, ovvero da uno degli insetti appartenenti alla grande famiglia che comprende api, vespe e calabroni. Una reazione locale e di modesta entità (inferiore ai 10 cm di estensione) è inevitabile e normale, altro discorso sono le reazioni allergiche che possono causare manifestazioni cliniche anche gravi, fino allo shock anafilattico.

COME EVITARE LE PUNTURE?

DA ALCUNI ANNI LA SOCIETÀ ITALIANA DI ALLERGOLOGIA, ASMA E IMMUNOLOGIA CLINICA (SIAAIC) HA PUBBLICATO UN VADEMECUM A QUESTO PROPOSITO:

- 1.** Non indossare abiti dai colori sgargianti o con stampe floreali
- 2.** Non usare profumi o cosmetici profumati, lacca o altre essenze odorose dolci o floreali
- 3.** Non fare movimenti bruschi in caso di avvicinamento a questi insetti
- 4.** Non camminare scalzi negli spazi esterni
- 5.** Indossare pantaloni e maglie a maniche lunghe quando possibile
- 6.** Indossare guanti in caso di attività a diretto contatto con la natura come il giardinaggio
- 7.** Utilizzare lozioni repellenti per tenere lontani gli insetti
- 8.** In auto tenere i finestrini chiusi, in moto indossare il casco integrale con visiera chiusa e coprire bene tutto il corpo (anche il collo)

VADEMECUM: OCCHIO ALLA VACANZA!

IL VIAGGIO: AEREO, AUTO E SOGGIORNO

Per gli allergici i problemi possono nascere ancor prima di essere giunti a destinazione.

Il viaggio stesso può esporre a qualche rischio.





In aereo

Certamente è il mezzo di trasporto per il quale occorrono maggiori attenzioni legate a una possibile reazione allergica grave che, ad alta quota, sarebbe ovviamente più complessa da gestire. In particolare devono prestare attenzione gli **allergici ad alimenti**.

L'adrenalina, sempre con noi

Gli allergici sono autorizzati a portare con sé, anche in aereo, i propri autoiniettori di adrenalina da impiegare (secondo indicazione medica) in caso di reazioni gravi. A questo proposito, alcune accortezze:

1. Informiamo della nostra necessità la compagnia già al momento dell'acquisto del posto e poi segnaliamolo di nuovo al check-in.
2. Il farmaco non deve essere imbarcato nella stiva (attenzione, se è nel bagaglio a mano, che lo stesso non venga fatto lasciare alla scaletta!) per due motivi: l'importanza di averlo sempre a disposizione e il rischio che possa congelare e quindi deteriorarsi con le basse temperature della stiva dell'aereo.
3. Portiamo con noi a bordo due iniettori (le recenti indicazioni dell'European Medicines Agency – EMA, suggeriscono che ogni soggetto a cui è stato prescritta adrenalina nel rischio di reazioni allergiche dovrebbe avere con sé due autoiniettori in ogni momento).
4. Non rimuoviamo mai l'etichetta del farmaco: deve essere riconoscibile.
5. Portiamo sempre con noi il certificato medico che attesta la nostra allergia e la necessità di autosomministrarci il farmaco in caso di reazione.
6. Facciamo tradurre in inglese tutti i documenti medici e farmacologici prima di partire.

ATTENZIONE!



GLI INIETTORI DI ADRENALINA COSÌ COME GLI ALTRI FARMACI (SOPRATTUTTO SE INIETTIVI, QUINDI CONTENENTI AGHI O SIRINGHE) DEVONO PASSARE ATTRAVERSO GLI SCANNER DEI CONTROLLI. QUESTE PROCEDURE NON DETERMINANO UN DETERIORAMENTO DEL FARMACO.

LE ACCORTEZZE PER GLI ALLERGICI AGLI ALIMENTI PRIMA E DURANTE IL VOLO

1. Già al momento della prenotazione (e poi al *check-in*) segnaliamo la nostra allergia alimentare.
2. Una volta a bordo, accertiamoci anche qui che il personale sia al corrente della nostra condizione.
3. Verifichiamo che il nostro pasto speciale, che abbiamo il diritto di chiedere, sia stato imbarcato.
4. Fondamentale che il posto assegnato sia pulito: se la nostra allergia è particolarmente grave, anche tracce di cibo precedentemente consumato e rimaste su sedile e tavolino potrebbero causare rischi. In casi particolari possiamo chiedere di essere imbarcati per primi: avremo il tempo, prima di sederci, di dare una passata a sedile e tavolino con una salvietta umidificata (tuttavia è discrezione della Compagnia aerea soddisfare o meno questa richiesta).



In auto

Il viaggio in auto può facilmente creare problemi, in alcune stagioni soprattutto, agli allergici a **pollini**: per questo è meglio tenere i **finestrini chiusi** e usare l'aria condizionata, meglio se con filtri auto antipolline. In generale è meglio **viaggiare di sera o mattino presto**: la concentrazione di pollini è inferiore.

Anche i soggetti con allergia al veleno di imenotteri devono stare molto attenti, soprattutto nelle stagioni calde: sia viaggiando in auto con il finestrino aperto, sia viaggiando in moto o persino in bicicletta, è possibile che l'insetto possa colpirci e di conseguenza pungere, con rischio di conseguente reazione.

Per i soggetti con allergia al veleno di imenotteri meglio tenere chiusi i finestrini dell'auto, in moto indossare casco integrale con visiera chiusa e in generale coprire bene tutto il corpo, incluso il collo.

Il soggiorno

Quali sono le destinazioni migliori e peggiori per ciascuna tipologia di allergico? Certamente la **campagna** è il regno delle allergie, specie per chi è sensibilizzato a **pollini** di graminacee, altre erbe o di alberi. Ma ovviamente può mettere a maggior rischio di punture di insetti e in particolare di **imenotteri**. Attenzione però anche agli hotel e agli appartamenti che prendiamo in affitto: potrebbero esporci ad **acari** o agli **allergeni di cani e gatti** che hanno soggiornato prima di noi.

Hotel a prova di allergico

Soggiornare in hotel può essere difficile per un allergico a acari o animali domestici. Per questo prima di prenotare occorre accertarsi, per quanto possibile, della cura che l'albergo dedica all'igienizzazione delle stanze. Oggi alcuni alberghi offrono **soggiorni a prova di allergico** grazie a certificazioni che garantiscono:

- **letti antiacaro**;
- **sanizzazione delle stanze** dove abbiano precedentemente **soggiornato animali domestici**
- **pulizia specifica** delle superfici con l'uso di tecnologie apposite (come gli aspirapolvere con **filtro Hepa**);
- tecnologie di **purificazione dell'aria**;
- corretta **aerazione degli ambienti**;
- **temperature controllate** e **tassi di umidità adeguati** a evitare la proliferazione degli allergeni;
- cucina attrezzata per gestire le richieste di pietanze senza glutine, lattosio o allergeni.



RIMEDI SINTOMATICI

Come affrontare le piccole reazioni allergiche a carico di occhi, naso, bocca e bronchi



PER OCCHI E NASO. Le linee guida internazionali suggeriscono, nei casi di rinite persistente o di entità rilevante, di utilizzare gli **spray nasali cortisonici** (con obbligo di ricetta): hanno il vantaggio, rispetto ai cortisonici assunti per via orale, di agire solo localmente e di non essere assorbiti a livello sistemico, dall'organismo. Si impiegano anche **antistaminici per via orale**, sempre dietro ricetta. Utili anche **colliri di vario tipo**, anche se quelli a base di cortisonici sono da usare con cautela perché possono aumentare la pressione intraoculare. Ci sono poi **gli spray nasali "da banco" efficaci contro l'ostruzione nasale**, che tuttavia perdono efficacia rapidamente e possono essere controproducenti se impiegati a lungo. **In generale è sempre opportuno che sia il medico ad indirizzare verso il farmaco più appropriato.**



SINTOMI RESPIRATORI. Qualora siano presenti sintomi di tipo asmatico occorre un approccio farmacologico preciso: l'allergologo o lo pneumologo, dopo aver confermato la diagnosi, possono indicare la soluzione migliore. In questi casi, solitamente, viene prescritta una **terapia inalatoria che comprende anche un broncodilatatore, da tenere sempre a disposizione in caso di episodio asmatico acuto.**

SINTOMI DERMATOLOGICI. Per **punture di insetti** sono disponibili in farmacia preparati da banco utili a ridurre la sintomatologia (**arrossamento e prurito**). Per le **dermatiti allergiche** e l'**orticaria** il trattamento sintomatico di prima scelta, quando occorre, è a base di **antistaminici**.



ALLERGIE PIÙ GRAVI: UNA CHECK LIST

Come si deve comportare il paziente a rischio di reazioni anafilattiche?

1. Portiamo con noi un **kit con i farmaci abituali**: quelli contro i sintomi più fastidiosi e quelli per le reazioni più importanti, inclusi eventuali **autoiniettori di adrenalina** se sono stati prescritti dal medico.

2. Non dimentichiamo i **documenti**: il proprio **piano di gestione dell'episodio di anafilassi da alimento**, se siamo allergici ad alimenti, e ovviamente il **certificato medico** che attesti la malattia e la necessità di avere sempre con noi l'autoiniettore di adrenalina. Il tutto, se viaggiamo all'estero, **tradotto anche in inglese**.



3. Verifichiamo in anticipo, nella località in cui trascorreremo le vacanze, la presenza di **presidi ospedalieri attrezzati per gestire emergenze anafilattiche**.

4. Se siamo allergici ad alimenti e soggiorniamo in hotel o villaggio vacanze, segnaliamo le necessità al momento della prenotazione e all'arrivo parliamo con il responsabile di **cucina** per accertarci che tutte le necessarie precauzioni siano state correttamente recepite.



5. Se siamo allergici ad alimenti, portiamo con noi una **piccola scorta di cibi non deperibili** e confezionati: saranno utili in caso di ritardi o fuori programma.



ALLER GENDA

Questo ebook è stato realizzato per conto dell'Associazione Centro Studi Allergie ETS.



Si ringrazia per il contributo non vincolante:



www.bioallergen.com

Contenuti medico-scientifici a cura di:



Dr. Filippo Fassio

Medico Chirurgo, Specialista in Allergologia e Immunologia Clinica, Dottore di Ricerca in Medicina Clinica e Sperimentale, fondatore nel 2010 del blog Allergologo.net e curatore dei contenuti scientifici della collana di ebook Allergenda.

*Per ulteriori informazioni:
allergenda@gmail.com
www.allergenda.it/filippo-fassio-biografia*

BIBLIOGRAFIA

- Travelling With Allergy, Allergy Uk, <https://www.allergyuk.org/information-and-advice/conditions-and-symptoms/615-travelling-with-allergy>
www.foodallergy.org
<https://allergyfacts.org.au/>
<https://foodallergycanada.ca/>
- Traveling With Asthma and Allergies, Aafa, <https://www.aafa.org/traveling-with-asthma-allergies/>
- Viaggiare con allergie alimentari, Food Allergy Italia, <http://www.foodallergyitalia.org/ita/page.php?cat=primopiano&id=12>
- In viaggio con le allergie gravi: conoscere il proprio livello di rischio e organizzarsi al meglio per la partenza, Fondazione Cesare Serono, <https://www.fondazione-serono.org/allergologia/ultime-notizie-allergologia/viaggio-allergie-gravi-conoscere-proprio-livello-rischio-organizzarsi-al-meglio-partenza/>
- Asma e allergie: partire sicuri con i consigli di Federasma, Allergopharma, <https://www.allergopharma.it/info-utili/viaggi-e-vacanze/>
Federasma e Allergie Onlus, <http://www.federasmaeallergie.org>