

# Raffreddore da fieno

L'allergia al polline, comunemente conosciuta come «raffreddore da fieno» è una malattia di tipo allergico la cui predisposizione è generalmente di natura ereditaria. Il corpo reagisce ad una sostanza del tutto innocua (la proteina del polline) scatenando un'eccessiva reazione di difesa.

Il raffreddore da fieno è una delle malattie di tipo allergico più diffusa in Europa. Nella maggior parte dei casi l'allergia si manifesta per la prima volta in età scolare o successivamente. In Svizzera circa 1.4 milioni di persone sono allergiche al polline.

## Sintomi

Tipico del raffreddore da fieno è il presentarsi stagionale dei sintomi in corrispondenza con il periodo di fioritura delle piante che causano appunto l'allergia. I sintomi più frequenti sono: prurito, gocciolamento e ostruzione del naso, starnuti, prurito e lacrimazione degli occhi, sensazione di prurito al palato, al

naso o alle orecchie. Una comune allergia al polline può svilupparsi durante il suo decorso in asma allergica (sequenzialità).

## Terapia

Vi sono tre diverse possibilità di terapia per lenire i sintomi del raffreddore da fieno:

- **profilassi:** evitare / ridurre l'esposizione al polline (si veda Consigli per per vita di ogni giorno).
- **trattamento sintomatico:** nello stadio acuto vengono impiegati antistaminali o farmaci antiallergici in forma di spray nasali, gocce per gli occhi e/o pastiglie / gocce. In base al tipo di disturbi accusati dal paziente è eventualmente indicato l'uso di preparati a base di cortisone.
- **immunoterapia:** l'unica possibilità per migliorare un'allergia al polline a lungo termine, partendo dall'origine, è la desensibilizzazione. Questa terapia presuppone che il paziente si sottoponga ad un approfondimento diagnostico allergologico.

## Pronto soccorso centro pediatrico Kinderspital di Zurigo

Servizio di consulenza telefonica a pagamento: 0900 266 71 1

---

### Raffreddore da fieno e sport

I bambini che soffrono di raffreddore da fieno possono tranquillamente praticare sport. Per tali soggetti sono più adatte le attività al chiuso rispetto a quelle all'aperto. Naturalmente chi soffre di allergia al polline può dedicarsi allo sport all'aperto. Al fine di lenire i sintomi tipici è consigliabile assumere un antistaminico (pastiglie / gocce) circa un'ora prima dell'inizio dell'attività sportiva. Ma attenzione: alcuni preparati agiscono producendo effetti calmanti e riducendo quindi la capacità di reazione.

### Consigli pratici per la quotidianità

Qualche semplice consiglio per ridurre i disturbi dei soggetti allergici al polline:

- Aerare i locali solo durante le prime ore del mattino oppure durante le fasi piovose prolungate oppure fare installare alle finestre (e all'automobile) delle apposite reti di protezione dal polline.
- Nei locali abitativi al chiuso è consigliabile evitare gli spostamenti

d'aria (ad es. mediante ventilatore), affinché il polline depositato sul pavimento non risalga nell'aria.

- Non fate asciugare i vestiti appena lavati all'aperto.
- Lavate i capelli e il viso del vostro bambino alla sera.
- È consigliabile togliere gli indumenti indossati durante il giorno prima di andare a letto e non custodirli all'interno della stanza del bambino.
- Tosate l'erba del giardino regolarmente e fate in modo di mantenerla sempre corta. Evitate di tosare l'erba o di passare l'aspirapolvere in presenza del bambino.
- In caso di elevata concentrazione di polline nell'aria (= bel tempo, ventoso) se possibile consentire solo brevi soggiorni all'esterno.
- All'esterno indossare occhiali da sole con protezione laterale.
- Prestare attenzione alla prognosi relativa ai pollini:  
[www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch) oppure  
[.../Polleninfo/pollenprognose](http://.../Polleninfo/pollenprognose)

© Notfallstation/Allergologie Kispi Zürich

---



UNIVERSITÄTS-  
**KINDERSPITAL**  
**ZÜRICH**

**Das Spital der**  
**Eleonorenstiftung**

Kinderspital Zürich - Eleonorenstiftung  
Steinwiesstrasse 75  
CH-8032 Zürich

[www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch)